



"MACHO MAN"

TIME CAP 20'

50/40 Cal Row
5 Complex
40/32 Cal Row
4 Complex
30/24 Cal Row
3 Complex
20/16 Cal Row
2 Complex
10/8 Cal Row
1 Complex

50 Cal Row	50
5 Complex	55
40 Cal Row	95
4 Complex	99
30 Cal Row	129
3 Complex	132
20 Cal Row	152
2 Complex	154
10 Cal Row	164
1 Complex	165

COMPLEX MACHO MAN
3 Power Clean
3 Front Squat
3 Stoh

Rx: 80//60 kg.
Im: 70//50 kg.
Sc: 60//40 kg.

EJERCICIOS ESCALADOS

Ejerc. 1:
Ejerc. 2:
Ejerc. 3:

Time/Reps

TOTAL TIME/REPS.

CATEGORÍA

RX INT SC

Judge's name
Judge's signature

Athlete's name
Athlete's signature



LIGA HOMBRES DE HIERRO

WOD 05 de DICIEMBRE de 2019.



REGLAS DEL WOD.

El Complex deberá realizarse Unbroken, si se suelta la barra de dará por nulo y se tendrá que volver a hacer.

En los power clean estos deben ser Touch & Go, si se deja la barra en el suelo se dará por Complex nulo. Cada Complex completo vale una rep.

El Remo deberá reiniciarse por el atleta o juez y deberá empezar siempre en 0.

Las chicas en el caso de que no terminen el Wod cada bloque de calorías deberán ser multiplicados por 1,25 para obtener el nº de calorías efectuadas, así se igualarán las calorías entre chicos y chicas.