



# "MEMENTO MORI"

## CAP 12' 10 ROUNDS FOR TIME

3 Thruster  
3 Front Squat  
3 Hang Power Clean  
35 Double Under

RX	Rounds	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Thruster		3	47	91	135	179	223	267	311	355	399
Front Squat		6	50	94	138	182	226	270	314	358	402
Hang Power Clean		9	53	97	141	185	229	273	317	361	405
Double Under		44	88	132	176	220	264	308	352	396	440

Int	Rounds	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Thruster		3	32	61	90	119	148	177	206	235	264
Front Squat		6	35	64	93	122	151	180	209	238	267
Hang Power Clean		9	38	67	96	125	154	183	212	241	270
Double Under		29	58	87	116	145	174	203	232	261	290

Rx: 65 / 45 KG  
Im: 55 / 35 KG  
Sc : 45 / 25 KG

INT: 20 DU  
Sc: 40 Simple Under

SC	Rounds	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Thruster		3	52	101	150	199	248	297	346	395	444
Front Squat		6	55	104	153	202	251	300	349	398	447
Hang Power Clean		9	58	107	156	205	254	303	352	401	450
Simple Under		49	98	147	196	245	294	343	392	441	490

Si la barra toca suelo antes de acabar el complex, penalización de 6 Box Jump Over 60/50 cm.

### EJERCICIOS ESCALADOS

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

TOTAL TIME/REPS.

Judge's name  
Judge's signature

Athlete's name  
Athlete's signature

CATEGORÍA

RX  INT  SC



LIGA HOMBRES DE HIERRO

WOD 12 Septiembre de 2019.



## “MEMENTO MORI”

En el Complex de barra si se tira en algún momento la barra al suelo se deberá penalizar con 6 saltos al cajón, pasando al otro lado y sin necesidad de bloqueo.

Podrá empezar el Complex en el movimiento en el que lo dejo.

En el primer Thruster se puede hacer Cluster.

Si la barra se suelta tras el 3 front, ojo con hacer un power clean, deberá bloquearse antes la cadera para realizar un correcto hang power clean

Para los movimientos se seguirá el estándar de crossfit (enlaces adjuntados en el grupo como ejemplo).