



## "THE UNFORGIVEN"

### AMRAP 9'

24 Alt Pistols  
12 Devil Press  
24 Toes To Bar  
12 Ring Muscle Up

RX	Rounds	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alt Pistols		24	96	168	240	312	384	456	528	600	672
Devil Press		36	108	180	252	324	396	468	540	612	684
Toes To Bar		60	132	204	276	348	420	492	564	636	708
Ring MU		72	144	216	288	360	432	504	576	648	720

INT	Rounds	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dual DB Squat		24	90	156	222	288	354	420	486	552	618
Devil Press		36	102	168	234	300	366	432	498	564	630
Toes To Bar		60	126	192	258	324	390	456	522	588	654
Ring MU		66	132	198	264	330	396	462	528	594	660

SC	Rounds	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dual DB Squat		24	96	168	240	312	384	456	528	600	672
Devil Press		36	108	180	252	324	396	468	540	612	684
Toes To Bar		60	132	204	276	348	420	492	564	636	708
Chest to Bar		72	144	216	288	360	432	504	576	648	720

Rx: 22,5 / 15 KG

Im: 20 / 12,5 KG

Sc: 17,5 / 10 KG

INT y SC : 24 DUAL DB SQUAT EN VEZ DE 24 PISTOLS.

INT: 6 RING MUSCLE UP.

SC: 12 CHEST TO BAR.

#### 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 19 Septiembre de 2019.



## **"THE UNFORGIVEN"**

EL WOD VARIARÁ DEPENDIENDO DE LA CATEGORÍA.

Intermedio realizará dual db Squat en vez de pistol, mismas reps, con las mancuernas encima de los hombros, apoyadas o sujetas es indiferente.

Cambiará los 12 RMU por tan solo 6 por ronda.

Scaled realizará al igual que intermedio db Squat, mancuernas encima de los hombros.

Scaled cambiará los 12 RMU por 12 C2B.

En los pistols reps alternas obligado y estándar de crossfit, se adjunta vídeo, importante que el talón no se levante en el pie de apoyo.