

WOD 15.1

20/2/22 - 27/2/22

FOR TIME
3 ROUNDS

21/15 Cal Row
15 Burpee Box J O
9 Bar Muscle Up

RX	Cal Row	21/15														
	Burpee BJO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Bar MU	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
INT	Cal Row	21/15														
	Burpee BJO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Bar MU	1	2	3	4	5	6									
SC	Cal Row	21/15														
	Burpee BJO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Pull Up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
SC	Cal Row	21/15														
	Burpee BJO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Pull Up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
SC	Cal Row	21/15														
	Burpee BJO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Pull Up	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			

Altura Box: M 60cm / F 50cm
INT/MASTER: 6 Bar MU
SC: 12 Pull Up.

TOTAL TIME / REPS.

- RX
- INT
- SC

Athlete's Name & Signature

WOD 15.1

20/2/22 - 27/2/22

REGLAS.

Para las calorías de ROW, **se comenzará cada ronda con el REMO a 0** y tendrá que verse claramente las calorías en cada ronda tanto al comenzar a 0 como al terminar con las calorías realizadas.

Para los Burpees Box Jump Over, habrá que medir la altura del cajón, se podrán hacer de frente o de lado, habrá que tocar con el pecho el suelo en cada rep de burpee, se tendrá que saltar y aterrizar en el cajón con los dos pies a la vez y se podrá bajar en step.

Para los Bar Muscle Up, se comenzará con los brazos extendidos y codos bloqueados y se terminará con una extensión completa de los mismos una vez subidos al rack.

Para las Pull Up, se comenzará con los brazos extendidos y la barbilla tendrá que pasar por encima de la barra, tened en cuenta el ángulo de grabación ya que ante la duda el juez dará no rep.

##GRABACION##

Presentación del atleta.

Presentación y medición de objetos a utilizar en el wod, altura de cajón, altura de wall ball, pesos de discos, barra mancuernas, etc.

Ángulo de visión claro, TODO LO QUE NO SE VEA CLARO SERÁ NOREP.

Se deberá ver el reloj durante toda la grabación, para impedir posibles desenfoces o que el reloj salga de cámara lo mejor será usar alguna app para grabarse tipo WodProof.

RECORDAD!!! EL WOD Y LOS RESULTADOS SE SUBEN A WB ANTES DEL DOMINGO A LAS 23:59, SINO, SERÁ WOD NULO.