

WOD 15.3

20/03/22 - 27/03/22

FOR TIME CAP 16'

5 ROUNDS

7 Over Head Squat
12 Toes To Bar

2' REST

5 ROUNDS

12 Snatch
7 Toes To Bar

OHS	1	2	3	4	5	6	7							
T2B	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
OHS	20	21	22	23	24	25	26							
T2B	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
OHS	39	40	41	42	43	44	45							
T2B	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57		
OHS	58	59	60	61	62	63	64							
T2B	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76		
OHS	77	78	79	80	81	82	83							
T2B	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95		

SNATCH	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107		
T2B	108	109	110	111	112	113	114							
SNATCH	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126		
T2B	127	128	129	130	131	132	133							
SNATCH	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145		
T2B	146	147	148	149	150	151	152							
SNATCH	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164		
T2B	165	166	167	168	169	170	171							
SNATCH	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183		
T2B	184	185	186	187	188	189	190							

RX: 50/35 Kg.

INT/MASTER: 40/25 Kg.

SC: 30/20 Kg. Intercambian OHS por FRONT SQUAT

TOTAL TIME / REPS.

- RX
- INT
- SC

Athlete's Name & Signature

WOD 15.3

20/03/22 - 27/03/22

REGLAS.

El wod comenzará con el crono a 0, al terminar las primeras 5 rondas **se tendrán que realizar obligatoriamente los 2 minutos de rest**, inmediatamente después se comenzará con las siguientes 5 rondas, siendo el tiempo total el resultado del WOD. No se podrá utilizar el rack para colocar la barra ni en los OHS ni en los FS

Over Head Squat (OHS). El movimiento se comenzará con la barra por encima de la cabeza, codos, rodillas y cadera bloqueados bloqueados, se efectuará la sentadilla rompiendo el paralelo y se volverá a la posición inicial volviendo a tener bloqueados codos, rodillas y cadera. El primer movimiento podrá ser un Squat Snatch.

Toes to Bar (T2B). Se comenzará el gimnástico completamente extendido en la barra, al realizar el T2B los dos pies deberán tocar a la vez en la barra y en la extensión del cuerpo los pies deberán traspasar la línea vertical del rack.

Snatch. El movimiento comenzará con la barra en el suelo y terminará con la barra por encima de la cabeza con codos, cadera y rodillas extendidos. Se podrá realizar tanto power como squat. Para este caso en específico las chicas al usar discos pequeños no tendrán que bajar hasta el tocar el suelo, bastará con que la barra llegue hasta por debajo de las rodillas.

Front Squat. El movimiento comenzará con la barra sobre los hombros en posición de Front Rack, se efectuará la sentadilla rompiendo paralelo y se volverá a la posición de extensión bloqueando rodillas y cadera. Para el primer Front Squat se podrá realizar un Squat Clean.

###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.