

WOD 15.4

30/03/22 - 10/04/22

FOR TIME
CAP 12'

ISABEL

30 Snatch

30 Burpees
box jump over

GRACE

30 Clean&Jerk

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

RX: 60/40 Kg.

INT/MASTER: 50/30 Kg. **TIME CAP 14'.**

SC: 40/25 Kg. **TIME CAP 14'.**

Altura del Box: 60cm/50cm

TOTAL TIME / REPS.

- RX
- INT
- SC

Athlete's Name & Signature



WOD 15.4

30/03/22 - 10/04/22

REGLAS.

Las Reglas del wod serán las utilizadas para los Taronja Games. Adjuntamos el PDF de los Taronja para que podáis ver o todos los detalles. **LEEDLO BIEN!!!!**

##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 desenfoques 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.