

WOD 15.5

17/04/22 - 24/04/22

AMRAP 7'

5/5 m. Dual DB
Front Rack Lunge.
5 Chest To Bar.

CADA RONDA AUMENTA 5 CHEST TO BAR

LUNGE S	1	2																																																		
C2B	3	4	5	6	7																																															
LUNGE S	8	9																																																		
C2B	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19																																										
LUNGE S	20	21																																																		
C2B	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																																					
LUNGE S	37	38																																																		
C2B	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58																																
LUNGE S	59	60																																																		
C2B	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																											
LUNGE S	86	87																																																		
C2B	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117																						
LUNGE S	118	119																																																		
C2B	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154																	
LUNGE S	155	156																																																		
C2B	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196												

RX: 22,5/15 Kg. CADA RONDA AUMENTAN 5 C2B.
INT/MASTER: 20/12,5 CADA RONDA AUMENTAN 3 C2B.
SC: 17,5/10 Kg. HARÁN PULL UP Y AUMENTARÁN 5 PULL UP CADA RONDA

TOTAL TIME / REPS.

RX
 INT
 SC

Athlete's Name & Signature

WOD 15.5

17/04/22 - 24/04/22

REGLAS.

Dual DB Front Rack Lunge. Para este movimiento se tendrán que marcar dos líneas a 5m de distancia, habrá que empezar el movimiento completamente extendido sin cruzar la línea y terminar completamente extendido habiendo traspasado la línea final. El movimiento se efectuará con las dos db encima de los hombros y obligatoriamente cogidas con las manos. Cada lunge deberá tocar con la rodilla el suelo alternando las piernas. Cada vez que completemos 5m contará como una rep, si no se completa mínimo esos 5m no contará para el resultado. Mucho cuidado con avanzar dando algún pasito entre zancadas ya que será penalizado correspondiente.

Chest To Bar (C2B). Se comenzará el gimnástico completamente extendido en la barra, al realizar el C2B el pecho deberá tocar claramente la barra. Tened en cuenta el ángulo de grabación para que los jueces puedan ver claramente que las repeticiones se hacen correctamente.

Pull UP. Se comenzará el gimnástico completamente extendido en la barra, al realizar la Pull Up la barbilla tendrá que sobrepasar la barra horizontal del rack y una vez sobrepasada volver a la posición de brazos completamente extendidos. Tened en cuenta el ángulo de grabación para que los jueces puedan ver claramente que las repeticiones se hacen correctamente.

###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.