

WOD 15.6

01/05/22 - 08/05/22

FOR TIME. CAP 15'

25 Kipping HSPU
 50 Double Unders
 15 DeadLift
 50 Double Unders
 15 Kipping HSPU
 50 Double Unders
 15 DeadLift
 50 Double Unders
 5 Kipping HSPU
 50 Double Unders
 15 DeadLift

KIP HSPU	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
D.U	26	27	28	29	30	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	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
DEADLIFT	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90										
D.U	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	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
KIP HSPU	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155										
D.U	156	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	197	198	199	200	201	202	203	204	205
DEADLIFT	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220										
D.U	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245
	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270
KIP HSPU	271	272	273	274	275																				
D.U	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300
	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325
DEADLIFT	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340										

RX: 120/70 Kg.
INT/MASTER: 100/60 HARÁN KIPPING HSPU.
SC: 80/45 Kg. CAMBIARÁN HSPU POR DUAL DB STO H 17,5/10 Kg. Y HARÁN 100 S.U.

TOTAL TIME / REPS.

RX
 INT
 SC

Athlete's Name & Signature

WOD 15.6

01/05/22 - 08/05/22

REGLAS.

Dual DB STOJ. Para este movimiento comenzaremos con las DB en posición de Front Rack y terminaremos con las DB por encima de la cabeza con extensión de brazos, codos, cadera y rodillas, se podrá hacer cualquier movimiento para pasar de Front Rack a bloquear arriba de la cabeza (push press, push jerk, split...).

HSPU. Para este movimiento habrá que marcar un cuadro de 60 de ancho x 90 de largo (cm), las manos NO PODRÁN TRASPASAR NI TOCAR ESA LÍNEA, teniendo que quedar siempre por dentro del cuadro marcado. HSPU ESTRICTOS: El movimiento comienza cabeza a bajo con el cuerpo totalmente estirado incluidos brazos y codos, se flexionarán los brazos hasta tocar la cabeza en el suelo y se volverán a extender los brazos hasta volver a quedar totalmente estirados con los codos bloqueados. Para los no estrictos se está permitido hacer kipping. Se podrá colocar una esterilla en cabeza y manos y en caso de poner un Abmat deberán de colocarse discos de 20KG en sus laterales para apoyar las manos sobre ellos..

DeadLift. Para este ejercicio comenzaremos con la barra en el suelo y la levantaremos hasta bloquear por completo rodillas y cadera. Cuando la dejemos caer no se podrá lanzar con fuerza contra el suelo para así poder aprovechar el rebote para la siguiente 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.