



WOD 15.6

01/05/22 - 08/05/22

FOR TIME. CAP 15'

25 Dual DB STO
 100 Simple Unders
 15 DeadLift
 100 Simple Unders
 15 Dual DB STO
 100 Simple Unders
 15 DeadLift
 100 Simple Unders
 5 Dual DB STO
 100 Simple Unders
 15 DeadLift

STO	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
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	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	118	119	120	121	122	123	124	125
DEADLIFT	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140										
D.U	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	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	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215
	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
STO	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255										
D.U	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	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	326	327	328	329	330
	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355
DEADLIFT	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370										
D.U	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395
	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420
	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445
	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470
STO	471	472	473	474	475																				
D.U	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500
	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525
	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550
	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575
DEADLIFT	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590										

RX: 120/70 Kg.
INT/MASTER: 100/60 HARÁN KIPPING HSPU.
SC: 80/45 Kg. CAMBIARÁN HSPU POR DUAL DB STO 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.