

# WOD 16.1

04/09/22 - 11/09/22



## 4 ROUNDS of: 2' WORK - 1' REST

### ROUND 1

12 DEVIL PRESS (17,5/10 KG.)

MAX. TOES TO BAR

REST 1'

### ROUND 2

12 TOES TO BAR

MAX. DEVIL PRESS

REST 1'

### ROUND 3

9 DEVIL PRESS

MAX. TOES TO BAR

REST 1'

### ROUND 4

9 TOES TO BAR

MAX. DEVIL PRESS

ROUND 1	DEVIL PRESS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	MAX. T2B												
ROUND 2	T2B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	MAX. DEVIL PRES												
ROUND 3	DEVIL PRESS	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	MAX. T2B												
ROUND 4	T2B	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	MAX. DEVIL PRES												

TOTAL TIME / REPS.

- RX
- INT
- SC

Athlete's Name & Signature

# WOD 16.1

04/09/22 - 11/09/22



## REGLAS.

El resultado final será la suma de todas las reps ejecutadas de Devil Press como de T2B, tanto las reps obligadas como las que se hagan en los máximos.

**Devil Press.** Comenzaremos de pie y con las mancuernas en el suelo, al tumbarse el pecho debe tocar suelo entre ambas mancuernas, nos levantaremos e impulsaremos las mancuernas por dentro de las piernas directamente a la posición de encima de la cabeza, acabando ambas A LA VEZ en bloqueo de codos, rodillas y cadera. Las mancuernas no pueden tocar los hombros al subir, pero si al bajar.

**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.

## ##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.**