

WOD 16.1

04/09/22 - 11/09/22



4 ROUNDS of: 2' WORK - 1' REST

ROUND 1

15 DEVIL PRESS (20/12,5 KG.)

MAX. TOES TO BAR

REST 1'

ROUND 2

15 TOES TO BAR

MAX. DEVIL PRESS

REST 1'

ROUND 3

12 DEVIL PRESS

MAX. TOES TO BAR

REST 1'

ROUND 4

12 TOES TO BAR

MAX. DEVIL PRESS

ROUND 1	DEVIL PRESS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	MAX. T2B															
ROUND 2	T2B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	MAX. DEVIL PRES															
ROUND 3	DEVIL PRESS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	MAX. T2B															
ROUND 4	T2B	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	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.