

WOD 16.2

18/09/22 - 25/09/22



10 min Time Cap.

3 RM FRONT SQUAT

3 RM FRONT SQUAT	
------------------	--

TOTAL TIME / REPS.

- RX
- INT
- SC

Athlete's Name & Signature

WOD 16.2

18/09/22 - 25/09/22



REGLAS.

Para efectuar la 3 RM habrá que empezar con la barra vacía y no se podrá tener ayuda de nadie para ir cargando los discos en la barra. Recordad que la barra deberá tener obligatoriamente los seguros puestos. Las 3 reps en la RM se deberán realizar sin soltar la barra.

Las chicas sumarán 27,5 kg a su RM para equiparar con el peso de los chicos.

Front Squat. El movimiento comenzará en posición de Front Rack con la barra apoyada en los hombros teniendo rodillas y cadera extendidas, en el squat habrá que romper CLARAMENTE el paralelo y se marca la finalización del movimiento volviendo a la extensión completa del cuerpo (cadera y rodillas extendidas).

###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.