

# WOD 16.3

02/10/22 - 09/10/22



## FOR TIME 20'

120 WALL BALL  
80/56 Cal. ROW  
40 BURPEE OVER ROW

WALL BALL	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	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
CAL ROW	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
	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				
BURPEE OVER ROW	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

RX: Wall Ball 9/6 kg.  
INT/ MASTER: Wall Ball 9/6 kg.  
SC: Wall Ball 6/3 kg.

TOTAL TIME / REPS.

- RX
- INT
- SC

Athlete's Name & Signature

# WOD 16.3

02/10/22 - 09/10/22



## REGLAS.

**Wall Ball.** La altura para realizar el Wall Ball será para chicos de 10 ft (3,05 m) y de 9 ft (2,74 m) para chicas, recordad que hay que medirla y enseñar el peso del MedBall. Se permitirá empezar los WallBall con un MedBall Clean y se tendrá que ver claramente como se rompe el paralelo durante la sentadilla (prestad atención al ángulo de grabación).

**Calorías de ROW,** se comenzará la ronda con el REMO a 0 y tendrá que verse claramente las calorías en el display al terminar. EL REMO DEBER OBLIGATORIAMENTE DE LA MARCA CONCEPT 2.

**Burpee over ROW** empezaremos con el atleta al lado del remo realizando un burpee que deberá tocar obligatoriamente el suelo con el pecho, saltaremos por encima del remo despegando los dos pies a la vez y tocando el suelo al otro lado del remo también con ambos pies a la vez.

## ##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.**