

WOD 16.5

30/10/22 - 06/11/22



AMRAP 12'

BUY IN:
50 HIGH BOX JUMP

THEN MAX ROUNDS
2-4-6-8-10.....
SHUTTLE RUN 6m.
DUAL KB DEADLIFT

High Box Step	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										

ROUND 1	Shuttle Run	51	52																		
	DeadLift	53	54																		
ROUND 2	Shuttle Run	55	56	57	58																
	DeadLift	59	60	61	62																
ROUND 3	Shuttle Run	63	64	65	66	67	68														
	DeadLift	69	70	71	72	73	74														
ROUND 4	Shuttle Run	75	76	77	78	79	80	81	82												
	DeadLift	83	84	85	86	87	88	89	90												
ROUND 5	Shuttle Run	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100										
	DeadLift	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110										
ROUND 6	Shuttle Run	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122								
	DeadLift	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134								
ROUND 7	Shuttle Run	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148						
	DeadLift	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162						

INT-MASTER: Box 75/60 cm. // KB 20/12 Kg.

TOTAL TIME / REPS.

RX
 INT
 SC

Athlete's Name & Signature

WOD 16.5

30/10/22 - 06/11/22



REGLAS.

Dual KB DeadLift. Para este ejercicio comenzaremos con las KB en el suelo, la levantaremos hasta bloquear por completo rodillas y cadera, cuando bajemos para tocar suelo las KB deberán tocar las dos el suelo.

Shuttle run. Para este ejercicio habrá que marcar dos líneas con la distancia determinada entre ellas. El atleta comenzará detrás de la línea y deberá tocar con la mano por detrás de cada línea antes de poder cambiar de sentido.

High Box Jump. Se deberá saltar con los pies juntos, una vez arriba del cajón deberemos extender rodillas y caderas. Se bajará del cajón por el mismo sitio por el que se ha subido.

##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.