

WOD 16.5

30/10/22 - 06/11/22



AMRAP 12'

BUY IN:
75 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	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					

ROUND 1	Shuttle Run	76	77																			
	DeadLift	78	79																			
ROUND 2	Shuttle Run	80	81	82	83																	
	DeadLift	84	85	86	87																	
ROUND 3	Shuttle Run	88	89	90	91	92	93															
	DeadLift	94	95	96	97	98	99															
ROUND 4	Shuttle Run	100	101	102	103	104	105	106	107													
	DeadLift	108	109	110	111	112	113	114	115													
ROUND 5	Shuttle Run	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125											
	DeadLift	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135											
ROUND 6	Shuttle Run	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147									
	DeadLift	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159									
ROUND 7	Shuttle Run	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173							
	DeadLift	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187							

RX: Box 75/60 cm. // KB 24/16 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.