



LIGA HOMBRES DE HIERRO
WOD 5 Septiembre de 2019.



"NO FUN"

EVERY 4' FOR 4R

ROUNDS 1 and 3

21/ 18 cal Row
15 Burpee over Row
9 Bar Muscle Up

ROUNDS 2 and 4

21 DeadLift
15 Burpee box jump Over
9 Squat Clean

Rx: 70 / 50 KG

Im: 60 / 40 KG

Sc : 50 / 30 KG

INT: Hará C2B en vez de BMU
Sc: Hará PullUp en vez de BMU

Row	1										
Burpee over Row	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Bar Muscle Up	12	13	14	15	16						
	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
	Total time/reps										

DeadLift	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Burpee BJO	21										
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Squat Clean	32	33	34	35	36						
	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
	Total time/reps										

Row	1										
Burpee over Row	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Bar Muscle Up	12	13	14	15	16						
	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
	Total time/reps										

DeadLift	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Burpee BJO	21										
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Squat Clean	32	33	34	35	36						
	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
	Total time/reps										

EJERCICIOS ESCALADOS

Ejerc. 1:
Ejerc. 2:
Ejerc. 3:

A.	B.	C.	D.
----	----	----	----

TOTAL TIME/REPS.

Judge's name
Judge's signature

Athlete's name
Athlete's signature

CATEGORÍA

RX INT SC



LIGA HOMBRES DE HIERRO

WOD 5 Septiembre de 2019.



"NO FUN"

4 ventanas con un time Cap de 4' cada una.

Se anotará el tiempo de cada ronda (4 wods diferenciados) o las reps si no se termina.

Cuando se acabe cada ronda se deberá descansar obligatoriamente hasta la siguiente ronda.

*Las chicas que no terminen el Remo, contarán una caloría extra por cada 6 ($18+3=21$) para igualar al Remo de los chicos.

El burpee en el Remo y en el cajón pueden ser de cara o laterales, debiendo acabar la repetición en el otro lado.

*Intermedio cambiará los bmu por c2b.

*Scaled cambiará bmu por pull ups.

El cajón tendrá medida estándar de chicos 60 y chicas 50cm.