



*Fittest
Freakiest*

WOD 1
-CASTELLANO-

WOD 1

CATEGORÍA GENERAL (CHICOS/CHICAS) - FOR TIME

100
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
DU / JUMPING LUNGE)

30
PUSH UPS

40
AIR SQUAT

50
BURPEES

100
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
DU / JUMPING LUNGE)

¡Empezamos!
FASE CLASIFICATORIA CATEGORÍA WOMEN&MEN

Proponemos un WOD variable en función al inicio/final que decidas.
La opción que escojáis para empezar, tendrá que ser la misma para finalizar.

CATEGORÍA ADAPTIVE STANDING DIVISIONS

SENSORY - FOR TIME

100
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
DU / JUMPING LUNGE)

30
PUSH UPS

40
AIR SQUAT

50
BURPEES

100
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
DU / JUMPING LUNGE)

UPPER - FOR TIME

100
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
SINGLE UNDERS / JUMPING LUNGE)

20
PUSH UPS

40
AIR SQUAT

40
BURPEES

100
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
SINGLE UNDERS / JUMPING LUNGE)

LOWER - FOR TIME

80
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
SINGLE UNDERS / JUMPING DOUBLE TAPS)

30
PUSH UPS

40
AIR SQUAT
(SQUAT TO CHAIR)

50
BURPEES

80
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
SINGLE UNDERS / JUMPING DOUBLE TAPS)

NEURO - FOR TIME

75
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
SINGLE UNDERS / JUMPING DOUBLE TAPS)

20
PUSH UPS

40
AIR SQUAT

50
BURPEES

75
(SKIPPING / JUMPING JACKS /
SINGLE UNDERS / JUMPING DOUBLE TAPS)

CATEGORÍA ADAPTIVE SEATED DIVISION

HIGH & LOW - FOR TIME

100
(TRANSITIONS CHAIR TO BED OR SOFA/
/ MONSTER ROPE / SPLIT ROPES)

30
PUSH UPS

40
DIPS

30
LAY TO SIT

100
SIT UPS

WOD 1

CATEGORÍA GENERAL - CATEGORÍA ADAPTIVE

Skipping:

Lleva una pierna arriba y dobla la rodilla en un ángulo de 90°. En el siguiente movimiento, levanta y dobla la otra rodilla en la posición de 90°, en un rápido movimiento. Cada pierna contabiliza como una repetición.

Jumping Jacks:

Iniciamos el ejercicio de pié, con los brazos en los costados y los pies a la altura de los hombros/cadera. Flexiona las rodillas y salta mientras abres las piernas i extiendes los brazos, en posición de estrella. Tus pies deben estar completamente separados y tus brazos estirados por encima de tu cabeza. Salte invirtiendo el movimiento para que caiga en la posición inicial. De esa forma se contabiliza una repetición.

DU:

En el standard de Double Unders, la cuerda debe pasar 2 veces por debajo del pie en cada salto. La cuerda debe girar hacia delante para contabilizar la repetición. Sólo se contabilizan saltos correctos, no intentos.

Jumping Lunge:

Iniciamos el ejercicio con una pierna adelantada y otra detrás. La posición de los brazos debe ser cruzada respecto las piernas.

Prepara el salto flexionando las rodillas para impulsarte desde el suelo. Estabiliza y activa el torso. Al saltar, se debe extender totalmente rodillas y cadera. Juntando los pies y intercambiar la posición de las piernas para el aterrizaje. Desde ahí, preparamos un nuevo salto para contabilizar otra repetición.

Push ups:

Es flexión de codos, tocando el pecho al suelo levantando el cuerpo únicamente con los brazos y bajando de nuevo al suelo. No se debe apoyar cadera, muslos o rodilla en el suelo al realizar la flexión. Cada repetición se considera válida con la flexión, contacto del pecho con el suelo y extensión completa de brazos/Codos

Air Squat:

Desde la posición de pie, baja el tronco utilizando flexión de rodillas hasta que la cadera queda por debajo de la línea de las rodillas. Vuelve a la posición inicial, extendiendo las rodillas y cadera.

Burpees:

El Burpee es una flexión, tocando el pecho en el suelo y una extensión de cadera realizando un salto tocando con las palmas por encima de la cabeza.

Una repetición se considera valida cuando se extiende la cadera y se tocan las palma de las manos por encima de la cabeza, si no se realiza la extensión, se considera repetición no valida.