



*Fittest  
Freakiest*

**WOD 2**  
**-CASTELLANO-**

# WOD 2

## CATEGORÍA GENERAL (CHICOS/CHICAS) - FOR TIME

**3 ROUND**

**AND THEN**

**3 ROUND**

**10**

WALK PLANK  
ALTERNAS

**10**

PUSH  
UPS

**10**

BURPEES

**100**

REPS  
JUMPING LUNGE

**10**

WALK PLANK  
ALTERNAS

**10**

PUSH  
UPS

**10**

BURPEES

## CATEGORÍA ADAPTIVE ALL STANDING DIVISIONS - FOR TIME

**3 ROUND**

**AND THEN**

**3 ROUND**

**10**

V- SIT UPS

**10**

PUSH  
UPS

**10**

BURPEES

**100**

AIR  
SQUAT

**10**

V- SIT UPS

**10**

PUSH  
UPS

**10**

BURPEES

## CATEGORÍA ADAPTIVE ALL SEATED DIVISIONS - FOR TIME

**3 ROUND**

**AND THEN**

**3 ROUND**

**10**

WALK UP  
PLANK

**10**

PUSH  
UPS

**10**

LAY TO SIT

**100**

REPS ALTERNATED  
SHOULDER TAPS

**10**

WALK UP  
PLANK

**10**

PUSH  
UPS

**10**

LAY TO SIT

# WOD 2

CATEGORÍA GENERAL  
CHICOS / CHICAS

## Wall Up Plank:

Comienza en una posición de empuje. Dobla el brazo derecho, colocando el codo sobre el suelo y baja el brazo opuesto.

## 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

## 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 válida cuando se extiende la cadera y se tocan las palmas de las manos por encima de la cabeza, si no se realiza la extensión, se considera repetición no válida.

## Jumping Lunge:

Comienza con una estocada estándar hacia adelante. Párate con los pies separados al ancho de las caderas, luego da un gran paso hacia adelante y baja hasta que ambas rodillas estén dobladas en un ángulo de 90°. Asegúrate de mantener el torso en posición vertical y lo más recto posible.

Desde esta posición, centra la energía para empujar explosivamente del suelo, cambiando las posiciones de tus piernas mientras estás en el aire para que aterrices y puedas caer inmediatamente en otra estocada pero con la pierna opuesta hacia adelante.

## V-Sit Ups:

El movimiento se inicia en posición supina. Tocas tus pies con las manos en el punto de máxima altura. Una vez contactado, vuelve a posición supina donde tus manos y pies deberán contactar con el suelo para dar por válida la repetición. Si no hay contacto entre pies y manos en el punto de máxima altura la repetición no será válida.

## Push ups:

Flexiona los codos tocando el pecho al suelo y 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

## 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 válida cuando se extiende la cadera y se tocan las palmas de las manos por encima de la cabeza, si no se realiza la extensión, se considera repetición no válida.

CATEGORÍA ADAPTIVE  
ALL STANDING DIVISIONS

# WOD 2

## **Air Squat:**

Desde una posición de pie, baja tu cuerpo con flexión de rodilla y cadera hasta que el pliegue en tus caderas descansa más bajo que tus rodillas. Regresa a la posición inicial de pie, extendiendo las articulaciones de la rodilla y la cadera. La técnica segura / eficiente requiere que el peso permanezca en los talones, las rodillas en una posición igual o más ancha que los dedos de los pies y la columna lo más neutral posible.

## **Walk Up Plank:**

Comienza en una posición de empuje. Dobra el brazo derecho, colocando el codo sobre el suelo y baja el brazo opuesto.

## **Push ups:**

Flexiona los codos tocando el pecho al suelo y 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

## **Lay to sit:**

El movimiento se iniciará desde posición prone (el pecho en contacto con el suelo) y terminará cuando estés totalmente sentado o kneeling. No se considerará repetición válida hasta que ninguna de las extremidades superiores estén en contacto con el suelo.

## **Alternated Shoulder Tap:**

El movimiento se iniciará desde posición de plancha. Las manos deberán contactar el hombro contrario: Mano derecha a hombro izquierdo y mano izquierda a hombro derecho. El movimiento puede iniciarse por cualquiera de los dos lados, pero las repeticiones deben ser alternando brazos. En todo momento debe mantenerse la posición de plancha con al menos un brazo extendido. Las manos deben contactar los hombros para ser repetición válida. Si se contacta el hombro pero no hay posición de plancha la repetición no será válida.