



*Fittest
Freakiest*

WOD 3
-CASTELLANO-

WOD 3

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

AMRAP 8' 2-4-6-8...
AIR SQUAT
REVERSE LUNGE ALTERNO
BURPEES

CATEGORÍA ADAPTIVE *ALL STANDING DIVISIONS - FOR TIME*

AMRAP 8' 2-4-6-8...
AIR SQUAT
V SIT UPS
BURPEES

CATEGORÍA ADAPTIVE *ALL SEATED DIVISIONS - FOR TIME*

AMRAP 8' 2-4-6-8...
2 DB CLEAN
2 DB SHOULDER TO OVERHEAD
***CHICOS 2 DB 8 KG. / CHICAS 2 DB 5KG.**

WOD 3

CATEGORÍA GENERAL
CHICOS / CHICAS

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.

Reverse Lunge Alterno:

Es una zancada retrasando la pierna hacia atrás. Cada repetición se contabiliza como una zancada alterna comenzando indiferentemente con cualquiera de las piernas, sea la izquierda o la derecha hacia atrás. Se debe extender la cadera/rodilla completamente al final de cada repetición con cada pierna. Es obligatoria la alternancia de piernas en cada repetición, por lo tanto no podrás realizar 2 repeticiones seguidas con la misma pierna.

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 palma de las manos por encima de la cabeza, si no se realiza la extensión, se considera repetición no válida.

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.

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.

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 palma 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 3

CATEGORÍA ADAPTIVE
ALL SEATED DIVISIONS - FOR TIME

2 DB clean:

El movimiento empieza con las DB en el lap del atleta. Hasta que el tiempo no empiece a contar el atleta no podrá tocar las DB. El atleta deberá subir las 2 DB desde posición de colgante hasta los hombros. El movimiento termina con las dos dumbell en contacto con los hombros. El atleta volverá a bajar las dumbell hasta la posición de colgante para iniciar la siguiente repetición.

2 DB Shoulder to Overhead:

El movimiento empieza con la 2 DB apoyadas en los hombros en posición de front tack. De allí, el atleta subirá las 2 DB con un shoulder press hasta marcar claramente la extensión completa de brazos por encima de la cabeza. De allí el atleta bajará las DB a los hombros para la siguiente repetición.