

WORKOUT 3: MATH CLASS

RX EQUIPADO

2 Rounds

30 DU

6 DB clean& S2OH 22.5/15kg

6 Pistols

Si lo completas antes de 3 minutos sigues el WOD

2 Rounds

30 DU

8 DB clean& S2OH 22.5/15kg

8 Pistols

Si lo completas antes del minuto 6 sigues el WOD

2 Rounds

30 DU

10 DB clean& S2OH 22.5/15kg

10 Pistols

Si lo completas antes del minuto 9 sigues el WOD

2 Rounds

30 DU

12 DB clean& S2OH 22.5/15kg

12 Pistols

Time cap 12'

RX RAW

2 Rounds

30 Penguin clap

6 BAG clean& S2OH 15/10kg

6 Pistols

Si lo completas antes de 3 minutos sigues el WOD

2 Rounds

30 Penguin clap

8 BAG clean& S2OH 15/10kg

8 Pistols

Si lo completas antes del minuto 6 sigues el WOD

2 Rounds

30 Penguin clap

10 BAG clean& S2OH 15/10kg

10 Pistols

Si lo completas antes del minuto 9 sigues el WOD



2 Rounds
30 Penguin clap
12 BAG clean& S2OH 22.5/15kg
12 Pistols
Time cap 12'

ESCALADO

2 Rounds
30 Penguin taps
6 BAG clean& S2OH 7/5Kg
6 Reverse lunges
Si lo completas antes de 3 minutos sigues el WOD

2 Rounds
30 Penguin taps
8 BAG clean& S2OH 7/5Kg
8 Reverse lunges
Si lo completas antes del minuto 6 sigues el WOD

2 Rounds
30 Penguin taps
10 BAG clean& S2OH 7/5Kg
10 Reverse lunges
Si lo completas antes del minuto 9 sigues el WOD

2 Rounds
30 Penguin taps
12 BAG clean& S2OH 7/5Kg bag
12 Reverse lunges
Time cap 12'

KIDS

AMRAP 12'
2 Rondas
30 Penguin taps
6 Brick clean& S2OH
6 Reverse lunges
+2 reps cada 2 rondas (6-8-10-12-14-16...)

2 Rondas
30 Penguin taps
8 Brick clean& S2OH
8 Reverse lunges

La puntuación será el número de repeticiones

ESTANDARES

DB CLEAN+S2OH

Alternando brazo a cada repetición.

El cambio deberá realizarse bajo la altura del pecho.

No es necesario que ambas pesas de la mancuerna toquen el suelo a la vez.

La posición final de bloqueo será con piernas-cuerpo-brazo-DB en línea.

Se podrá hacer press estricto, push press, push jerk o split jerk.

Si fallo un S2OH solo tengo que repetir esa parte del movimiento, no es necesario repetir el clean.

BAG CLEAN+S2OH

La mochila deberá de tocar el suelo por su parte más ancha (boca arriba o boca abajo, pero de lado no)

La posición final será con bloqueo de piernas-cuerpo-brazos-mochila, sacando la cabeza al final como en un press.

En RAW se podrá usar barra con 15/10kg o una mancuerna/Kettlebell de 15/10kg

PISTOL

El atleta comenzará y acabará el movimiento de pie con 1 pie en apoyo.

El pie que está en el aire se podrá coger con la mano.

En ningún momento se podrá tocar el suelo con nada, excepto con el pie de apoyo. (ni otro pie ni manos)

En la posición inferior la cadera deberá pasar la altura de la rodilla en profundidad.

A cada repetición se deberá alternar de pierna. Si se falla la repetición con una pierna, se deberá repetir el movimiento con la misma pierna para poder seguir contando reps.

ZANCADAS

Serán zancadas estáticas y se podrán hacer hacia delante o hacia detrás.

La rodilla de la pierna que baja deberá tocar el suelo para que sea válida.

Si no toca, se deberá repetir el movimiento con la misma pierna hasta que se valide la repetición.

DU

La comba deberá pasar 2 veces bajo las piernas en un único salto.

PENGUIN CLAP

Se realizará un salto con ambos pies a la vez y con las manos se tocarán con las manos las caderas 2 veces durante el tiempo en el aire.

WOD

	ROUND 1	ROUND 2
30 DU		
6 CLEAN+S2OH		
6 PISTOLS		
	42reps	84reps

Si lo completas antes del minuto 3 pasas a la ronda 3.

	ROUND 3	ROUND 4
30 DU		
8 CLEAN+S2OH		
8 PISTOLS		
	130 reps	176 reps

Si lo completas antes del minuto 6 pasas a la ronda 6.

	ROUND 6	ROUND 7
30 DU		
10 CLEAN+S2OH		
10 PISTOLS		
	226 reps	276 reps

Si lo acabas antes del minuto 9 pasas a la ronda 8.

	ROUND 8	ROUND 9	
30 DU			
12 CLEAN+S2OH			
12 PISTOLS			
	330 reps	384 reps	TIEMPO