

WORKOUT 4: GIVE ME 5

RX EQUIPADO

5 Wallclimbs
50 abmat situp
50 Swings DB 22.5kg
50 Pushpress con dos manos DB 22.5/15kg
50 SDHP DB 22.5kg
50 Diamond Pushup
5 Wallclimbs

RX RAW

5 Wallclimbs
50 abmat situp
50 Swings rusos mochila 15/10kg
50 Pushpress mochila 15/10kg
50 SDHP mochila 15/10kg
50 Diamond Pushup
5 Wallclimbs

ESCALADO

5 Wallclimbs
50 abmat situp
50 Swings rusos 10/7kg
50 Pushpress mochila 10/7kg
50 SDHP 10/7kg
50 Knee Diamond Pushup
5 Wallclimbs

KIDS

5 Rondas
2 Wallclimbs
10 abmat situp
10 Swings rusos Mochila 5kg
10 Pushpress mochila 5Kg
10 SDHP mochila 5kg
10 Diamond Pushup con lagartija

ESTANDARES

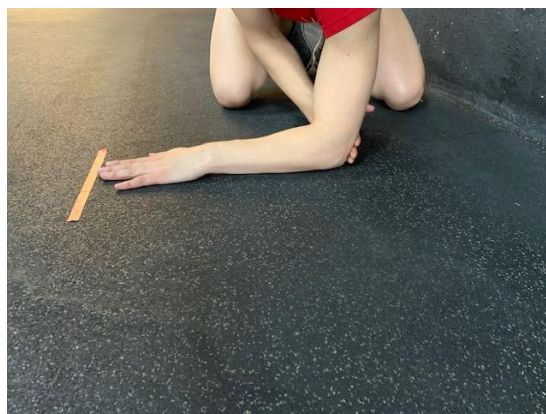
WALLCLIMB

Al atleta comenzará tumbado en el suelo en posición de flexión.
En cada repetición deberá tocar con el pecho en la pared antes de bajar.



Hasta que las manos no lleguen a posición de flexión en el suelo no bajaremos las piernas.

En escalado habrá una marca en el suelo que se deberá pasar antes de volver a posición de flexión. Dicha marca estará a una distancia igual a dos veces la medida de mano+antebrazo.



ABMAT SITUP

En cada repetición el atleta comenzará tumbado sobre el cojín/toalla con las manos tocando el suelo por encima de la cabeza y las piernas con las rodillas hacia los lados. Preferentemente las suelas de los pies estarán en contacto. Si no es posible, se cruzarán en indio. En ningún caso se mantendrán los pies planos en suelo y las rodillas verticales.

La repetición acaba cuando el atleta toca con las manos el suelo por delante de sus pies y los hombros quedan más adelantados que las caderas.



SWING

El balanceo americano acabará con un bloqueo de rodillas, cadera, hombros y codos, quedando todo el cuerpo alineado con la DB. Recomendamos coger la mancuerna con ambas manos en el agarre. Pueden ir entrelazadas o una delante de otra.

El balanceo ruso acabará con la mochila a la altura de los hombros.

PUSHPRESS

Se realizará con ambas manos a la vez. El agarre es a criterio del atleta.

La posición final será igual que la del balanceo.

Con mochila no hay modificación.

No será válido hacer press estricto ni hacer push jerk (no se admite recepción arriba con piernas flexionadas)

SDHP

La DB estará de pie y la sujetaremos de una pesa.

La mochila se pondrá de pie, consiguiendo una altura alta.

A cada repetición las manos deben llegar a la altura de la clavícula y los codos deben sobrepasar la altura de los hombros.

DIAMOND PUSH UP

Se colocarán las manos en posición de diamante. Desde esta posición el atleta deberá bajar y subir en bloque, sin hacer la lagartija. A cada repetición el pecho debe de tocar las manos.

Los pies no podrán estar más separados que la cadera.

En escalado de harán con las rodillas.

Kids lo harán con los pies pero haciendo la lagartija.

WOD. No hay time cap.

	1/10REPS	2/20REPS	3/30REPS	4/40REPS	5/50REPS
WALLCLIMB					
ABMAT SITUP					
SWINGS					
PUSH PRESS					
SDHP					
DIAMOND PUSHUP					
WALLCLIMBS					
TIEMPO					