

WORKOUT 5: HAPPY ENDING

RX EQUIPADO

30-20-10

1 Arm thruster 22.5/15kg
Burpees over the dumbbell

RX RAW

30-20-10

Bag thruster 15/10kg
Burpees over the bag

ESCALADO

30-20-10

Bag thruster 10/7kg
Burpees over the bag

KIDS

20-10-20

Bag thruster 10/7kg
Burpees over the bag

ESTANDARES

I ARM THRUSTER

El ejercicio se realizará en un movimiento único de sentadilla a press por encima de la cabeza.

Hay que asegurarse que a cadera baja más que la altura de las rodillas, rompiendo el paralelo, y que la posición final de OH sea de extensión completa de piernas, brazo, sin arqueado en la espalda.

No se podrá parar entre la sentadilla y el press (front squat+pushpress) ni se podrá amortiguar la recepción del press (frontsquat+jerk). Una vez inicio el movimiento de sentadilla se debe realizar el thruster completo.

Será obligatorio alternar los brazos cada 5 repeticiones.



BURPEE OVER

Se hará el burpee lateral a dumbbell/mochila. El salto puede hacerse lateral o de frente al objeto.

En Rx será obligatorio saltar el objeto. En escalado se podrá pasar por encima dando un paso o saltando con un pie por delante del otro.

En todas las categorías será válido el step para bajar y subir de la posición en suelo.

	Thrusters			Burpees		
30 repeticiones						
20 repeticiones						
10 repeticiones						
	TIEMPO					