

EVENTO 2

THE NIGHTMARE

Elite

For time

17:00 min.

2 Rounds for time:

14 Burpee over and over the worm

14 Worm thruster

4 (A1 Hang squat snatch / A2 Hang squat clean) synch

4 (A1 Hang squat clean / A2 Hang squat snatch) synch

14 Burpee over and over the worm

28 Worm shoulder to overhead

4 (A3 Hang squat snatch / A4 Hang squat clean) synch

4 (A3 Hang squat clean / A4 Hang squat snatch) synch

Barbell weight

155/105 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para ejecutar 14 burpee over and over the worm continuando con 14 worm thruster y al terminar deben avanzar el worm a la siguiente estación para que puedan ejecutar atleta 1 (4 hang squat snatch) y atleta 2 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 1 (4 hang squat clean) y atleta 2 (4 hang squat snatch) synch. Deben continuar con 14 burpee over and over the worm y 28 worm shoulder to overhead, al terminar deben de avanzar el worm a la siguiente estación para que atleta 3 ejecute (4 hang squat snatch) y atleta 4 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 3 (4 hang squat clean) y atleta 4 (4 hang squat snatch) synch. Deben de continuar con el workout respetando la misma dinámica. La sincronización de los levantamientos deberá realizarse tanto en el squat como en la extensión.

Estándares de movimiento

Burpee over and over: el pecho de los 4 atletas deberá tocar claramente el piso al mismo tiempo para después levantarse y saltar 2 veces de un lado al otro del worm.

Worm thruster: los 4 atletas deberán cargar el worm del mismo lado, bajar en squat **por debajo** del paralelo para después en un solo movimiento llevar el worm por encima de la cabeza y pasarlo al lado contrario.

Hang squat snatch: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat rompiendo el paralelo y terminar con la barra por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos completamente extendidos.

Hang squat clean: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat

rompiendo el paralelo y terminar con la barra sobre los hombros con los codos por enfrente de la barra y la cadera y rodillas completamente extendidas.

Worm shoulder to overhead: los 4 atletas deberán sostener el worm en el mismo hombro para después llevarlo por encima de la cabeza terminando la repetición con el worm en el hombro contrario.

NO REP:

- Si el pecho de los 4 atletas no está en contacto con el piso al mismo tiempo.
- Si el pecho de alguno de los atletas no tocó claramente el piso.
- Si no se realizan 2 saltos al worm.
- Si uno o más atletas no rompen el paralelo en el thruster.
- Si uno o más atletas no pasan el worm del otro lado de la cabeza tanto el thruster como en el shoulder to overhead.
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas **no inician la repetición con los brazos completamente extendidos.**
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas no rompen el paralelo al recibir la barra.
- Hang power snatch y hang power clean seguidos de un overhead squat o un front squat NO están permitidos
- Si el atleta baja la barra antes de mostrar completa extensión de cadera, rodillas y en su caso brazos extendidos o codos por enfrente de la barra.
- Si los atletas no sincronizan la repetición de Hang Squat Clean y Hang Squat Snatch.

Avanzados

For time

16:00 min.

2 Rounds for time:

12 Burpee over and over the worm

12 Worm thruster

4 (A1 Hang squat snatch / A2 Hang squat clean) synch

4 (A1 Hang squat clean / A2 Hang squat snatch) synch

12 Burpee over and over the worm

24 Worm shoulder to overhead

4 (A3 Hang squat snatch / A4 Hang squat clean) synch

4 (A3 Hang squat clean / A4 Hang squat snatch) synch

Barbell weight

135/95 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para ejecutar 12 burpee over and over the worm continuando con 12 worm thruster y al terminar deben avanzar el worm a la siguiente estación para que puedan ejecutar atleta 1 (4 hang squat snatch) y atleta 2 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 1 (4 hang squat clean) y atleta 2 (4 hang squat snatch) synch. Deben continuar con 12 burpee over and over the worm y 24 worm shoulder to overhead, al terminar deben de avanzar el worm a la siguiente estación para que atleta 3 ejecute (4 hang squat snatch) y atleta 4 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 3 (4 hang squat clean) y atleta 4 (4 hang squat snatch) synch. Deben de continuar con el workout respetando la misma dinámica. La sincronización de los levantamientos deberá realizarse tanto en el squat como en la extensión.

Estándares de movimiento

Burpee over and over: el pecho de los 4 atletas deberá tocar claramente el piso al mismo tiempo para después levantarse y saltar 2 veces de un lado al otro del worm.

Worm thruster: los 4 atletas deberán cargar el worm del mismo lado, bajar en squat **por debajo** del paralelo para después en un solo movimiento llevar el worm por encima de la cabeza y pasarlo al lado contrario.

Hang squat snatch: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat rompiendo el paralelo y terminar con la barra por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos completamente extendidos.

Hang squat clean: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat rompiendo el paralelo y terminar con la barra sobre los hombros con los codos por enfrente de la barra y la cadera y rodillas completamente extendidas.

Worm shoulder to overhead: los 4 atletas deberán sostener el worm en el mismo hombro para después llevarlo por encima de la cabeza terminando la repetición con el worm en el hombro contrario.

NO REP:

- Si el pecho de los 4 atletas no está en contacto con el piso al mismo tiempo.
- Si el pecho de alguno de los atletas no tocó claramente el piso.
- Si no se realizan 2 saltos al worm.
- Si uno o más atletas no rompen el paralelo en el thruster.
- Si uno o más atletas no pasan el worm del otro lado de la cabeza tanto el thruster como en el shoulder to overhead.
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas **no inician la repetición con los brazos completamente extendidos.**
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas no rompen el paralelo al recibir la barra.
- Hang power snatch y hang power clean seguidos de un overhead squat o un front squat NO están permitidos
- Si el atleta baja la barra antes de mostrar completa extensión de cadera, rodillas y en su caso brazos extendidos o codos por enfrente de la barra.
- Si los atletas no sincronizan la repetición de Hang Squat Clean y Hang Squat Snatch.

Masters

For time

16:00 min.

2 Rounds for time:

10 Burpee over and over the worm

10 Worm thruster

4 (A1 Hang squat snatch / A2 Hang squat clean) synch

4 (A1 Hang squat clean / A2 Hang squat snatch) synch

10 Burpee over and over the worm

20 Worm shoulder to overhead

4 (A3 Hang squat snatch / A4 Hang squat clean) synch

4 (A3 Hang squat clean / A4 Hang squat snatch) synch

Barbell weight

115/75 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para ejecutar 10 burpee over and over the worm continuando con 10 worm thruster y al terminar deben avanzar el worm a la siguiente estación para que puedan ejecutar atleta 1 (4 hang squat snatch) y atleta 2 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 1 (4 hang squat clean) y atleta 2 (4 hang squat snatch) synch. Deben continuar con 10 burpee over and over the worm y 20 worm shoulder to overhead, al terminar deben de avanzar el worm a la siguiente estación para que atleta 3 ejecute (4 hang squat snatch) y atleta 4 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 3 (4 hang squat clean) y atleta 4 (4 hang squat snatch) synch. Deben de continuar con el workout respetando la misma dinámica. La sincronización de los levantamientos deberá realizarse tanto en el squat como en la extensión.

Estándares de movimiento

Burpee over and over: el pecho de los 4 atletas deberá tocar claramente el piso al mismo tiempo para después levantarse y saltar 2 veces de un lado al otro del worm.

Worm thruster: los 4 atletas deberán cargar el worm del mismo lado, bajar en squat **por debajo** del paralelo para después en un solo movimiento llevar el worm por encima de la cabeza y pasarlo al lado contrario.

Hang squat snatch: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat rompiendo el paralelo y terminar con la barra por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos completamente extendidos.

Hang squat clean: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat rompiendo el paralelo y terminar con la barra sobre los hombros con los codos por enfrente de la barra y la cadera y rodillas completamente extendidas.

Worm shoulder to overhead: los 4 atletas deberán sostener el worm en el mismo hombro para después llevarlo por encima de la cabeza terminando la repetición con el worm en el hombro contrario.

NO REP:

- Si el pecho de los 4 atletas no está en contacto con el piso al mismo tiempo.
- Si el pecho de alguno de los atletas no tocó claramente el piso.
- Si no se realizan 2 saltos al worm.
- Si uno o más atletas no rompen el paralelo en el thruster.
- Si uno o más atletas no pasan el worm del otro lado de la cabeza tanto el thruster como en el shoulder to overhead.
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas **no inician la repetición con los brazos completamente extendidos.**
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas no rompen el paralelo al recibir la barra.
- Hang power snatch y hang power clean seguidos de un overhead squat o un front squat NO están permitidos
- Si el atleta baja la barra antes de mostrar completa extensión de cadera, rodillas y en su caso brazos extendidos o codos por enfrente de la barra.
- Si los atletas no sincronizan la repetición de Hang Squat Clean y Hang Squat Snatch.

Intermedios

For time

16:00 min.

2 Rounds for time:

10 Burpee over and over the worm

10 Worm thruster

4 (A1 Hang squat snatch / A2 Hang squat clean) synch

4 (A1 Hang squat clean / A2 Hang squat snatch) synch

10 Burpee over and over the worm

20 Worm shoulder to overhead

4 (A3 Hang squat snatch / A4 Hang squat clean) synch

4 (A3 Hang squat clean / A4 Hang squat snatch) synch

Barbell weight

95/65 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para ejecutar 10 burpee over and over the worm continuando con 10 worm thruster y al terminar deben avanzar el worm a la siguiente estación para que puedan ejecutar atleta 1 (4 hang squat snatch) y atleta 2 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 1 (4 hang squat clean) y atleta 2 (4 hang squat snatch) synch. Deben continuar con 10 burpee over and over the worm y 20 worm shoulder to overhead, al terminar deben de avanzar el worm a la siguiente estación para que atleta 3 ejecute (4 hang squat snatch) y atleta 4 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 3 (4 hang squat clean) y atleta 4 (4 hang squat snatch) synch. Deben de continuar con el workout respetando la misma dinámica. La sincronización de los levantamientos deberá realizarse tanto en el squat como en la extensión.

Estándares de movimiento

Burpee over and over: el pecho de los 4 atletas deberá tocar claramente el piso al mismo tiempo para después levantarse y saltar 2 veces de un lado al otro del worm.

Worm thruster: los 4 atletas deberán cargar el worm del mismo lado, bajar en squat **por debajo** del paralelo para después en un solo movimiento llevar el worm por encima de la cabeza y pasarlo al lado contrario.

Hang squat snatch: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat rompiendo el paralelo y terminar con la barra por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos completamente extendidos.

Hang squat clean: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat rompiendo el paralelo y terminar con la barra sobre los hombros con los codos por enfrente de la barra y la cadera y rodillas completamente extendidas.

Worm shoulder to overhead: los 4 atletas deberán sostener el worm en el mismo hombro para después llevarlo por encima de la cabeza terminando la repetición con el worm en el hombro contrario.

NO REP:

- Si el pecho de los 4 atletas no está en contacto con el piso al mismo tiempo.
- Si el pecho de alguno de los atletas no tocó claramente el piso.
- Si no se realizan 2 saltos al worm.
- Si uno o más atletas no rompen el paralelo en el thruster.
- Si uno o más atletas no pasan el worm del otro lado de la cabeza tanto en el thruster como en el shoulder to overhead.
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas **no inician la repetición con los brazos completamente extendidos.**
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas no rompen el paralelo al recibir la barra.
- Hang power snatch y hang power clean seguidos de un overhead squat o un front squat NO están permitidos
- Si el atleta baja la barra antes de mostrar completa extensión de cadera, rodillas y en su caso brazos extendidos o codos por enfrente de la barra.
- Si los atletas no sincronizan la repetición de Hang Squat Clean y Hang Squat Snatch.

Principiantes

For time

14:00 min.

2 Rounds for time:

8 Burpee over and over the worm

8 Worm squat

4 (A1 Hang squat snatch / A2 Hang squat clean) synch

4 (A1 Hang squat clean / A2 Hang squat snatch) synch

8 Burpee over and over the worm

16 Worm shoulder to overhead

4 (A3 Hang squat snatch / A4 Hang squat clean) synch

4 (A3 Hang squat clean / A4 Hang squat snatch) synch

Barbell weight

75/55 lbs

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para ejecutar 8 burpee over and over the worm continuando con 8 worm squats y al terminar deben avanzar el worm a la siguiente estación para que puedan ejecutar atleta 1 (4 hang squat snatch) y atleta 2 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 1 (4 hang squat clean) y atleta 2 (4 hang squat snatch) synch. Deben continuar con 8 burpee over and over the worm y 16 worm shoulder to overhead, al terminar deben de avanzar el worm a la siguiente estación para que atleta 3 ejecute (4 hang squat snatch) y atleta 4 (4 hang squat clean) synch, con la misma barra y el mismo peso ahora atleta 3 (4 hang squat clean) y atleta 4 (4 hang squat snatch) synch. Deben de continuar con el workout respetando la misma dinámica. La sincronización de los levantamientos deberá realizarse tanto en el squat como en la extensión.

Estándares de movimiento

Burpee over and over: el pecho de los 4 atletas deberá tocar claramente el piso al mismo tiempo para después levantarse y saltar 2 veces de un lado al otro del worm.

Worm thruster: los 4 atletas deberán cargar el worm del mismo lado, bajar en squat **por debajo** del paralelo para después en un solo movimiento llevar el worm por encima de la cabeza y pasarlo al lado contrario.

Hang squat snatch: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat rompiendo el paralelo y terminar con la barra por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos completamente extendidos.

Hang squat clean: el atleta deberá realizar un deadlift en la primera repetición para de ahí realizar las repeticiones iniciando por arriba de la altura de las rodillas, recibir la barra en squat rompiendo el paralelo y terminar con la barra sobre los hombros con los codos por enfrente de la barra y la cadera y rodillas completamente extendidas.

Worm shoulder to overhead: los 4 atletas deberán sostener el worm en el mismo hombro para después llevarlo por encima de la cabeza terminando la repetición con el worm en el hombro contrario.

NO REP:

- Si el pecho de los 4 atletas no está en contacto con el piso al mismo tiempo.
- Si el pecho de alguno de los atletas no tocó claramente el piso.
- Si no se realizan 2 saltos al worm.
- Si uno o más atletas no rompen el paralelo en el worm squat
- Si uno o más atletas no pasan el worm del otro lado de la cabeza en el shoulder to overhead.
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas **no inician la repetición con los brazos completamente extendidos.**
- Si en las repeticiones de Hang Squat Snatch y Hang Squat Clean los atletas no rompen el paralelo al recibir la barra.
- Hang power snatch y hang power clean seguidos de un overhead squat o un front squat NO están permitidos
- Si el atleta baja la barra antes de mostrar completa extensión de cadera, rodillas y en su caso brazos extendidos o codos por enfrente de la barra.
- Si los atletas no sincronizan la repetición de Hang Squat Clean y Hang Squat Snatch.