

Evento 5

Waterfall Fashion

Elite

For time

12 min.

A1-A2 then A3-A4

Estación 1:

2 seated legless rope climb

2 legless rope climb

6 rope climb

Estación 2:

(60 Drag rope double unders - 25/20 Cal row)

(25/20 Cal row - 60 Drag rope double unders)

Estación 3:

40 Pistol squats synch

Estación 4:

20 Double DB Shoulder to overhead synch 70/50 lbs

La segunda pareja solo podrá avanzar de estación una vez que la primera pareja la haya terminado las repeticiones marcadas para cada estación.

A la cuenta de 3, 2,1 los atletas A1 y A2 deberán salir hacia la estación 1 mientras que los atletas A3 y A4 esperan en el mat de inicio a ser liberados cuando la estación se encuentre desocupada por los primeros atletas. El evento consta de 4 estaciones que deberán ser recorridas por ambas parejas de atletas en forma de cascada, es decir, los atletas A3 y A4 sólo pueden avanzar a la siguiente estación una vez que ésta ha sido liberada por los atletas A1 y A2.

Estación 1: 2 seated legless rope climb, 2 legless rope climb y 6 rope climb, los atletas pueden dividirlas como ellos deseen.

Estación 2: A1 realiza 60 drag rope double unders y A2 realiza 25/20 calorías en remo, al terminar deberán intercambiar para que A1/A3 haga 25/20 calorías de remo y A2/A4 realice 60 drag rope double unders.

Estación 3: 40 pistol squats sincronizadas en segmentos de 10 repeticiones con la pierna derecha y 10 repeticiones con la pierna izquierda hasta completar 40 repeticiones.

Estación 4: 20 double DB Shoulder to overhead con 70/50 lbs sincronizados.

Estándares de movimiento

Seated legless rope climb: Los atletas deberán subir la cuerda en posición sentada sin ayuda de las piernas y tocar la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.

Legless rope climb: los atletas deberán subir la cuerda sin ayuda de las piernas y tocar la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.

Rope climb: los atletas deberán subir la cuerda CON la ayuda de las piernas y tocar la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.

Drag rope double unders: la cuerda deberá pasar 2 veces por debajo de los pies del atleta en cada salto.

Cal row: el atleta no se puede bajar de la remadora hasta que el monitor marque claramente las calorías requeridas.

Pistol Squats: se deberá romper claramente el paralelo con la pierna que se esté trabajando, el pie de la pierna contraria no debe tocar el piso en el descenso y hasta que la rodilla y cadera se encuentren en completa extensión.

DB Shoulder to Overhead: las mancuernas deberán iniciar en los hombros para finalizar por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos extendidos. La sincronización contará cuando ambos atletas se encuentren en completa extensión al finalizar la repetición.

NO REP

- Si los atletas utilizan la piernas para ayudarse en los legless rope climbs
- Si no tocan claramente la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.
- Si realizan un ascenso a la cuerda que no es el solicitado en el workout.
- Si la cuerda se atora y no pasa dos veces por debajo de los pies en los double unders. (si esto sucede por regla se resta una repetición a la cuenta)
- Si alguno de los atletas no rompe el paralelo en las pistol squats.
- Si el pie de atleta toca el piso antes de extender completamente la rodilla y cadera de la pierna que está trabajando.
- Si las mancuernas no terminan claramente por encima de la cabeza del atleta en los DB shoulder to overhead.
- Si los atletas no presentan completa extensión de cadera, rodillas y brazos al finalizar la repetición de DB shoulder to overhead.

Avanzado

For time
12:00

A1-A2 then A3-A4

Estación :
2 legless rope climb
8 rope climb

Estación 2:
(45 Drag rope double unders - 18/15 Cal row)
(18/15 Cal row - 45 Drag rope double unders)

Estación 3:
30 Pistol squats alt synch

Estación 4:
30 Single arm DB Shoulder to overhead synch 70/50 lbs

La segunda pareja solo podrá avanzar de estación una vez que la primera pareja la haya terminado

A la cuenta de 3, 2,1 los atletas A1 y A2 deberán salir hacia la estación 1 mientras que los atletas A3 y A4 esperan en el mat de inicio a ser liberados cuando la estación se encuentre desocupada por los primeros atletas. El evento consta de 4 estaciones que deberán ser recorridas por ambas parejas de atletas en forma de cascada, es decir, los atletas A3 y A4 sólo pueden avanzar a la siguiente estación una vez que ésta ha sido liberada por los atletas A1 y A2.

Estación 1: 2 legless rope climb y 8 rope climb, los atletas pueden dividirlas como ellos deseen.
Estación 2: A1 realiza 45 drag rope double unders y A2 realiza 18/15 calorías en remo, al terminar deberán intercambiar para que A1/A3 haga 18/15 calorías de remo y A2/A4 realice 45 drag rope double unders.

Estación 3: 30 pistol squats sincronizadas alternadas.

Estación 4: 30 Single arm DB Shoulder to overhead synch 70/50 lbs sincronizadas

Estándares de movimiento

Legless rope climb: los atletas deberán subir la cuerda sin ayuda de las piernas y tocar la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.

Rope climb: los atletas deberán subir la cuerda CON la ayuda de las piernas y tocar la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.

Drag rope double unders: la cuerda deberá pasar 2 veces por debajo de los pies del atleta en cada salto.

Cal row: el atleta no se puede bajar de la remadora hasta que el monitor marque claramente las calorías requeridas.

Pistol Squats: se deberá romper claramente el paralelo con la pierna que se esté trabajando, el pie de la pierna contraria no debe tocar el piso en el descenso y hasta que la rodilla y cadera se encuentren en completa extensión. Las repeticiones deberán realizarlas con la misma pierna y l

ser un movimiento alternado, deberán volver a realizar la repetición con la misma pierna en caso de fallar para que las repeticiones con la pierna contraria sean válidas.

DB Shoulder to Overhead: las mancuernas deberán iniciar en los hombros para finalizar por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos extendidos. La sincronización contará cuando ambos atletas se encuentren en completa extensión al finalizar la repetición.

NO REP

- Si los atletas utilizan la piernas para ayudarse en los legless rope climbs.
- Si no tocan claramente la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.
- Si realizan un ascenso a la cuerda que no es el solicitado en el workout.
- Si la cuerda se atora y no pasa dos veces por debajo de los pies en los double unders. (si esto sucede por regla se resta una repetición a la cuenta)
- Si alguno de los atletas no rompe el paralelo en las pistol squats.
- Si el pie de atleta toca el piso antes de extender completamente la rodilla y cadera de la pierna que está trabajando.
- Si al tener una “no rep” no realiza la repetición con la misma pierna que falló.
- Si las mancuernas no terminan claramente por encima de la cabeza del atleta en los DB shoulder to overhead.
- Si los atletas no presentan completa extensión de cadera, rodillas y brazos al finalizar la repetición de DB shoulder to overhead.

Masters

For time
12 min.

A1-A2 then A3-A4

Estación 1:
10 rope climb

Estación 2:
(40 Drag rope double unders - 15/12 Cal row)
(15/12 Cal row - 40 Drag rope double unders)

Estación 3:
20 Pistol squats synch

Estación 4:
20 Double DB Shoulder to overhead synch 50/35 lbs

La segunda pareja solo podrá avanzar de estación una vez que la primera pareja la haya terminado

A la cuenta de 3, 2,1 los atletas A1 y A2 deberán salir hacia la estación 1 mientras que los atletas A3 y A4 esperan en el mat de inicio a ser liberados cuando la estación se encuentre desocupada por los primeros atletas. El evento consta de 4 estaciones que deberán ser recorridas por ambas parejas de atletas en forma de cascada, es decir, los atletas A3 y A4 sólo pueden avanzar a la siguiente estación una vez que ésta ha sido liberada por los atletas A1 y A2.

Estación 1: 10 rope climb, los atletas pueden dividirlas como ellos deseen.

Estación 2: A1/A3 realiza 40 drag rope double unders y A2/A4 realiza 15/12 calorías en remo, al terminar deberán intercambiar para que A1/A3 haga 15/12 calorías de remo y A2/A4 realice 40 drag rope double unders.

Estación 3: 20 pistol squats sincronizadas alternadas.

Estación 4: 20 Double DB Shoulder to overhead synch 50/35 lbs sincronizadas

Estándares de movimiento

Rope climb: los atletas deberán subir la cuerda CON la ayuda de las piernas y tocar la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.

Drag rope double unders: la cuerda deberá pasar 2 veces por debajo de los pies del atleta en cada salto.

Cal row: el atleta no se puede bajar de la remadora hasta que el monitor marque claramente las calorías requeridas.

Pistol Squats: se deberá romper claramente el paralelo con la pierna que se esté trabajando, el pie de la pierna contraria no debe tocar el piso en el descenso y hasta que la rodilla y cadera se encuentren en completa extensión. Las repeticiones deberán realizarlas con la misma pierna y ser un movimiento alternado, deberán volver a realizar la repetición con la misma pierna en caso de fallar para que las repeticiones con la pierna contraria sean válidas.

DB Shoulder to Overhead: las mancuernas deberán iniciar en los hombros para finalizar por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos extendidos. La sincronización contará cuando ambos atletas se encuentren en completa extensión al finalizar la repetición.

NO REP

- Si los atletas utilizan la piernas para ayudarse en los legless rope climbs.
- Si no tocan claramente la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.
- Si realizan un ascenso a la cuerda que no es el solicitado en el workout.
- Si la cuerda se atora y no pasa dos veces por debajo de los pies en los double unders. (si esto sucede por regla se resta una repetición a la cuenta)
- Si alguno de los atletas no rompe el paralelo en las pistol squats.
- Si el pie de atleta toca el piso antes de extender completamente la rodilla y cadera de la pierna que está trabajando.
- Si al tener una “no rep” no realiza la repetición con la misma pierna que falló.
- Si las mancuernas no terminan claramente por encima de la cabeza del atleta en los DB shoulder to overhead.
- Si los atletas no presentan completa extensión de cadera, rodillas y brazos al finalizar la repetición de DB shoulder to overhead.

Intermedios

For time
11:00

A1-A2 then A3-A4

Estación 1:
10 rope climb

Estación 2:
(100 Drag rope single unders - 18/15 Cal row)
(18/15 Cal row - 100 Drag rope single unders)

Estación 3:
40 Goblet squats synch 50/35 lbs

Estación 4:
30 Single arm DB Shoulder to overhead synch 50/35 lbs

La segunda pareja solo podrá avanzar de estación una vez que la primera pareja la haya terminado

A la cuenta de 3, 2,1 los atletas A1 y A2 deberán salir hacia la estación 1 mientras que los atletas A3 y A4 esperan en el mat de inicio a ser liberados cuando la estación se encuentre desocupada por los primeros atletas. El evento consta de 4 estaciones que deberán ser recorridas por ambas parejas de atletas en forma de cascada, es decir, los atletas A3 y A4 sólo pueden avanzar a la siguiente estación una vez que ésta ha sido liberada por los atletas A1 y A2.

Estación 1: 10 rope climb, los atletas pueden dividirlas como ellos deseen.

Estación 2: A1/A3 realiza 100 drag rope single unders y A2/A4 realiza 18/15 calorías en remo, al terminar deberán intercambiar para que A1/A3 haga 18/15 calorías de remo y A2/A4 realice 100 drag rope single unders.

Estación 3: 40 goblet squats 50/35 lbs sincronizadas.

Estación 4: 30 Single DB Shoulder to overhead synch 50/35 lbs sincronizadas

Estándares de movimiento

Rope climb: los atletas deberán subir la cuerda CON la ayuda de las piernas y tocar la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.

Drag rope single unders: la cuerda deberá pasar una vez por debajo de los pies del atleta en cada salto.

Cal row: el atleta no se puede bajar de la remadora hasta que el monitor marque claramente las calorías requeridas.

Goblet Squats: se deberá romper claramente el paralelo sosteniendo el peso con ambos brazos en la parte frontal del cuerpo y marcar una completa extensión de cadera y rodillas al finalizar la repetición.

DB Shoulder to Overhead: las mancuernas deberán iniciar en los hombros para finalizar por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos extendidos. La sincronización contará cuando ambos atletas se encuentren en completa extensión al finalizar la repetición.

NO REP

- Si no tocan claramente la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.
- Si realizan un ascenso a la cuerda que no es el solicitado en el workout.
- Si la cuerda se atora y no pasa por debajo de los pies en los single unders. (si esto sucede por regla se resta una repetición a la cuenta)
- Si alguno de los atletas no rompe el paralelo en las goblet squats.
- Si alguno de los atletas no presenta completa extensión de cadera y rodillas al finalizar la repetición de goblet squat.
- Si las mancuernas no terminan claramente por encima de la cabeza del atleta en los DB shoulder to overhead.
- Si los atletas no presentan completa extensión de cadera, rodillas y brazos al finalizar la repetición de DB shoulder to overhead.

Principiantes

For time:

10:00 min.

A1-A2 then A3-A4

Estación 1:

10 rope climb (10 ft)

Estación 2:

(80 Drag rope single unders - 18/15 Cal row)

(18/15 Cal row - 80 Drag rope single unders)

Estación 3:

40 Goblet squats synch 35/25 lbs

Estación 4:

30 Single arm DB Shoulder to overhead synch 35/25 lbs

La segunda pareja solo podrá avanzar de estación una vez que la primera pareja la haya terminado

A la cuenta de 3, 2,1 los atletas A1 y A2 deberán salir hacia la estación 1 mientras que los atletas A3 y A4 esperan en el mat de inicio a ser liberados cuando la estación se encuentre desocupada por los primeros atletas. El evento consta de 4 estaciones que deberán ser recorridas por ambas parejas de atletas en forma de cascada, es decir, los atletas A3 y A4 sólo pueden avanzar a la siguiente estación una vez que ésta ha sido liberada por los atletas A1 y A2.

Estación 1: 10 rope climb, los atletas pueden dividirlas como ellos deseen.

Estación 2: A1/A3 realiza 80 drag rope single unders y A2/A4 realiza 18/15 calorías en remo, al terminar deberán intercambiar para que A1/A3 haga 18/15 calorías de remo y A2/A4 realice 80 drag rope single unders.

Estación 3: 40 goblet squats 35/25 lbs sincronizadas.

Estación 4: 30 Single DB Shoulder to overhead synch 35/25 lbs sincronizadas

Estándares de movimiento

Rope climb: los atletas deberán subir la cuerda CON la ayuda de las piernas y tocar la estructura metálica en la parte más alta de la cuerda.

Drag rope single unders: la cuerda deberá pasar una vez por debajo de los pies del atleta en cada salto.

Cal row: el atleta no se puede bajar de la remadora hasta que el monitor marque claramente las calorías requeridas.

Goblet Squats: se deberá romper claramente el paralelo sosteniendo el peso con ambos brazos en la parte frontal del cuerpo y marcar una completa extensión de cadera y rodillas al finalizar la repetición.

DB Shoulder to Overhead: las mancuernas deberán iniciar en los hombros para finalizar por encima de la cabeza con la cadera, rodillas y brazos extendidos. La sincronización contará cuando ambos atletas se encuentren en completa extensión al finalizar la repetición.

NO REP

- Si no tocan claramente por encima de la marca establecida en la cuerda.
- Si realizan un ascenso a la cuerda que no es el solicitado en el workout.
- Si la cuerda se atora y no pasa por debajo de los pies en los single unders. (si esto sucede por regla se resta una repetición a la cuenta)
- Si alguno de los atletas no rompe el paralelo en las goblet squats.
- Si alguno de los atletas no presenta completa extensión de cadera y rodillas al finalizar la repetición de goblet squat.
- Si las mancuernas no terminan claramente por encima de la cabeza del atleta en los DB shoulder to overhead.
- Si los atletas no presentan completa extensión de cadera, rodillas y brazos al finalizar la repetición de DB shoulder to overhead.