



PLAYBOOK

SALAMANCA FIT FEST 2023

CATEGORÍA PRINCIPIANTES

Event 4.

AMRAP 15 min:

***Score 1: Max Calories BikeErg**

***Score 2: Max Calories Row**

***Score 3: Max Reps Sync: 20 mts sled Push + 20 Mts D-Ball Carry @30lbs**

FLOW*

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los 4 atletas saldrán desde el mat de inicio para tomar sus estaciones correspondientes. Un atleta se subirá a la Bike Erg, Atleta 2 se subirá a Remo, Atleta 3 tomará el Sled y Atleta 4 tomará la D-Ball con su peso correspondiente. El trayecto de sled y d-ball medirá 40 metros de ida y 40 metros de regreso. Existirá una marca cada 20m y ahí se contará su primer repetición. Cada repetición se acreditará cada marca de 20m cuando pase el Sled y la D-Ball. Los atletas en Sled y D-Ball irán juntos (sincronizados) todo el trayecto. Cada vuelta completa (ida y regreso 80m) de Sled y D-Ball obligatoriamente 1 o 2 atletas deberán de realizar cambio con los atletas de las maquinas, a consideración de estrategia del equipo. Los atletas que están en las maquinas (Bike y remo) podrán cambiar entre ellos siempre que quieran durante el trayecto del Sled/D-Ball. Los atletas en Sled y D-Ball también podrán cambiar de posición solo entre ellos en cualquier punto del trayecto ida y regreso (80m). Así estarán trabajando, cambiando a 1 o 2 atletas cada vuelta del Sled completa (80m) durante 15 minutos. Este workout contará con 3 scores: Máximas calorías en Bike, Máximas calorías en Remo y Máximas Reps 20m de Sled y D-Ball sincronizadas.



PLAYBOOK

SALAMANCA FIT FEST 2023

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Calorias en BikeErg / Remo

Este movimiento inicia con 1 atleta arriba de la maquina No es valido reiniciar su monitor en ningún momento de su workout. El atleta deberá remar o pedalear hasta que exista un cambio de atleta o hasta que termine el workout. Para realizar un cambio, el atleta deberá esperar hasta que el Sled llegue al punto de salida. No es necesario que se detengan las dos maquinas si solo existiera un cambio.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- *Alguno de los 2 atletas reincia su monitor.*

Sled Push

La repetición comienza con el sled por detrás de la línea de inicio y el atleta con las manos sobre los tubos del sled. El atleta deberá empujar con las piernas para avanzar el sled por el campo. Se permite llevar los brazos estirados o flexionados, según como el atleta quiera ejercer fuerza sobre el sled. El sled deberá pasar por completo la línea del final del segmento para que la repetición se acredite.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El Sled inicia adelante de la linea de inicio
- El Sled no pasa COMPLETAMENTE la linea del final del segmento.
- El Atleta en D-Ball Carry no hace su sincronización con el Sled al inicio o al final del segmento.
- En algún sentido se llega a modificar el peso del Sled.



PLAYBOOK

SALAMANCA FIT FEST 2023

D-Ball Carry

Cada rep comienza con uno de los atletas cargando la D-Ball a la altura del pecho con los pies DETRÁS de la línea de inicio del segmento. La D-Ball se deberá mantener en una posición de bearhug, frente al pecho del atleta y con los brazos rodeándola por los costados. Llevar la D-Ball en el hombro NO está permitido. Los pies del atleta deberán cruzar por completo la línea del final del segmento para que la rep se acredite. Tocar o pisar la línea no contará. El atleta con la D-Ball deberá de esperar y sincronizar su repetición al inicio y al final de cada segmento con el atleta en el Sled.

NO REPS:

- La D-Ball inicia delante de la línea de inicio
- Los pies del atleta no pasan completamente la línea final del trayecto.
- El Atleta en D-Ball Carry no hace su sincronización con el Sled al inicio o al final del segmento.
- Llevar la D-Ball en otra posición diferente a Bearhug
- Empuje o arrastre la D-Ball



PLAYBOOK

SALAMANCA FIT FEST 2023

CATEGORÍA ESCALADOS

Event 4.

AMRAP 15 min:

***Score 1: Max Calories BikeErg**

***Score 2: Max Calories Row**

***Score 3: Max Reps Sync: 20 mts sled Push + 25lbs + 20 Mts D-Ball Carry @50lbs**

FLOW*

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los 4 atletas saldrán desde el mat de inicio para tomar sus estaciones correspondientes. Un atleta se subirá a la Bike Erg, Atleta 2 se subirá a Remo, Atleta 3 tomará el Sled y Atleta 4 tomará la D-Ball con su peso correspondiente. El trayecto de sled y d-ball medirá 40 metros de ida y 40 metros de regreso. Existirá una marca cada 20m y ahí se contará su primer repetición. Cada repetición se acreditará cada marca de 20m cuando pase el Sled y la D-Ball. Cada vuelta completa (ida y regreso 80m) de Sled y D-Ball obligatoriamente 1 o 2 atletas deberán de realizar cambio con los atletas de las maquinas, a consideración de estrategia del equipo. Los atletas que están en las maquinas (Bike y remo) podrán cambiar entre ellos siempre que quieran durante el trayecto del Sled/Dball. Los atletas en Sled y D-Ball también podrán cambiar de posición solo entre ellos en cualquier punto del trayecto ida y regreso (80m). Así estarán trabajando, cambiando a 1 o 2 atletas cada vuelta del Sled completa (80m) durante 15 minutos. Este workout contará con 3 scores: Máximas calorías en Bike, Máximas calorías en Remo y Máximas Reps 40m de Sled y D-Ball sincronizadas.



PLAYBOOK

SALAMANCA FIT FEST 2023

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Calorias en BikeErg / Remo

Este movimiento inicia con 1 atleta arriba de la maquina No es valido reiniciar su monitor en ningún momento de su workout. El atleta deberá remar o pedalear hasta que exista un cambio de atleta o hasta que termine el workout. Para realizar un cambio, el atleta deberá esperar hasta que el Sled llegue al punto de salida. No es necesario que se detengan las dos maquinas si solo existiera un cambio.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- *Alguno de los 2 atletas reincia su monitor.*

Sled Push

La repetición comienza con el sled por detrás de la línea de inicio y el atleta con las manos sobre los tubos del sled. El atleta deberá empujar con las piernas para avanzar el sled por el campo. Se permite llevar los brazos estirados o flexionados, según como el atleta quiera ejercer fuerza sobre el sled. El sled deberá pasar por completo la línea del final del segmento para que la repetición se acredite.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El Sled inicia adelante de la linea de inicio
- El Sled no pasa COMPLETAMENTE la linea del final del segmento.
- El Atleta en D-Ball Carry no hace su sincronización con el Sled al inicio o al final del segmento.
- En algún sentido se llega a modificar el peso del Sled.



PLAYBOOK

SALAMANCA FIT FEST 2023

D-Ball Carry

Cada rep comienza con uno de los atletas cargando la D-Ball a la altura del pecho con los pies DETRÁS de la línea de inicio del segmento. La D-Ball se deberá mantener en una posición de bearhug, frente al pecho del atleta y con los brazos rodeándola por los costados. Llevar la D-Ball en el hombro NO está permitido. Los pies del atleta deberán cruzar por completo la línea del final del segmento para que la rep se acredite. Tocar o pisar la línea no contará. El atleta con la D-Ball deberá de esperar y sincronizar su repetición al inicio y al final de cada segmento con el atleta en el Sled.

NO REPS:

- La D-Ball inicia delante de la línea de inicio
- Los pies del atleta no pasan completamente la línea final del trayecto.
- El Atleta en D-Ball Carry no hace su sincronización con el Sled al inicio o al final del segmento.
- Llevar la D-Ball en otra posición diferente a Bearhug
- Empuje o arrastre la D-Ball



PLAYBOOK

SALAMANCA FIT FEST 2023

CATEGORÍA INTERMEDIOS

Event 4.

AMRAP 15 min:

***Score 1: Max Calories BikeErg**

***Score 2: Max Calories Row**

***Score 3: Max Reps Sync: 20 mts sled Push + 45lbs + 20 Mts D-Ball Carry @70lbs**

FLOW*

A la cuenta de 3, 2, 1, go... los 4 atletas saldrán desde el mat de inicio para tomar sus estaciones correspondientes. Un atleta se subirá a la Bike Erg, Atleta 2 se subirá a Remo, Atleta 3 tomará el Sled y Atleta 4 tomará la D-Ball con su peso correspondiente. El trayecto de sled y d-ball medirá 40 metros de ida y 40 metros de regreso. Existirá una marca cada 20m y ahí se contará su primer repetición. Cada repetición se acreditará cada marca de 20m cuando pase el Sled y la D-Ball. Cada vuelta completa (ida y regreso 80m) de Sled y D-Ball obligatoriamente 1 o 2 atletas deberán de realizar cambio con los atletas de las maquinas, a consideración de estrategia del equipo. Los atletas que están en las maquinas (Bike y remo) podrán cambiar entre ellos siempre que quieran durante el trayecto del Sled/Dball. Los atletas en Sled y D-Ball también podrán cambiar de posición solo entre ellos en cualquier punto del trayecto ida y regreso (80m). Así estarán trabajando, cambiando a 1 o 2 atletas cada vuelta del Sled completa (80m) durante 15 minutos. Este workout contará con 3 scores: Máximas calorías en Bike, Máximas calorías en Remo y Máximas Reps 40m de Sled y D-Ball sincronizadas.



PLAYBOOK

SALAMANCA FIT FEST 2023

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Calorias en BikeErg / Remo

Este movimiento inicia con 1 atleta arriba de la maquina No es valido reiniciar su monitor en ningún momento de su workout. El atleta deberá remar o pedalear hasta que exista un cambio de atleta o hasta que termine el workout. Para realizar un cambio, el atleta deberá esperar hasta que el Sled llegue al punto de salida. No es necesario que se detengan las dos maquinas si solo existiera un cambio.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- *Alguno de los 2 atletas reincia su monitor.*

Sled Push

La repetición comienza con el sled por detrás de la línea de inicio y el atleta con las manos sobre los tubos del sled. El atleta deberá empujar con las piernas para avanzar el sled por el campo. Se permite llevar los brazos estirados o flexionados, según como el atleta quiera ejercer fuerza sobre el sled. El sled deberá pasar por completo la línea del final del segmento para que la repetición se acredite.

NO REPS:

Serán consideradas las reps inválidas si:

- El Sled inicia adelante de la linea de inicio
- El Sled no pasa COMPLETAMENTE la linea del final del segmento.
- El Atleta en D-Ball Carry no hace su sincronización con el Sled al inicio o al final del segmento.



PLAYBOOK

SALAMANCA FIT FEST 2023

- En algún sentido se llega a modificar el peso del Sled.

D-Ball Carry

Cada rep comienza con uno de los atletas cargando la D-Ball a la altura del pecho con los pies DETRÁS de la línea de inicio del segmento. La D-Ball se deberá mantener en una posición de bearhug, frente al pecho del atleta y con los brazos rodeándola por los costados. Llevar la D-Ball en el hombro NO está permitido. Los pies del atleta deberán cruzar por completo la línea del final del segmento para que la rep se acredite. Tocar o pisar la línea no contará. El atleta con la D-Ball deberá de esperar y sincronizar su repetición al inicio y al final de cada segmento con el atleta en el Sled.

NO REPS:

- La D-Ball inicia delante de la línea de inicio
- Los pies del atleta no pasan completamente la línea final del trayecto.
- El Atleta en D-Ball Carry no hace su sincronización con el Sled al inicio o al final del segmento.
- Llevar la D-Ball en otra posición diferente a Bearhug
- Empuje o arrastre la D-Ball