

BOOTY BURN

Elite

15 min.

4 Rounds for time:

20 Worm lunges

20 Hand release deadlift 315/225 (2A synch, 2A worm hold)

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para realizar 20 worm lunges y después tendrán que avanzar el worm a la siguiente estación para que dos atletas queden en worm hold y dos atletas realicen 20 hand release deadlift. Deben de seguir con la misma dinámica hasta completar las 4 rondas.

Pueden cambiar de barra los atletas que realicen los deadlift pero no podrán cambiar de atleta hasta la siguiente ronda.

Estándares de movimiento

Worm lunges: la rodilla de los 4 atletas debe hacer contacto con el piso mientras sostienen el worm an los hombros para después presentar una extensión completa de rodillas y cadera. Las repeticiones son alternadas y los atletas deberán descender con la misma pierna para que sea una repetición válida.

Hand release Deadlift: los atletas deberán levantar la barra desde el piso hasta la completa extensión de rodillas y cadera de forma sincronizada, una vez que la barra vuelva a tocar el piso para realizar la siguiente repetición los atletas deberán abrir completamente las manos y despegarlas de la barra para que la repetición sea válida.

Worm hold: el equipo debe subir el worm para que 2 de los atletas se queden soportándolo en hombros sin que ninguna parte del worm toque el piso.

No está permitido recargar manos o brazos en piernas a medida de soporte. Si esto sucede dejarán de contarse las repeticiones de deadlift.

NO REP

- Si alguna de las rodillas de los atletas no hace contacto con el piso en los lunges.
- Si alguno de los atletas no presenta extensión completa al final de la repetición.
- Si los atletas no extienden claramente RODILLAS y CADERA al final de la repetición de deadlift.
- Si los atletas no despegan las manos de la barra cuando está se encuentre en el piso antes de iniciar la siguiente repetición.
- Si no hay sincronización de la repetición en la extensión.
- Si los atletas que se encuentran en worm hold dejan caer el worm.
- Si los atletas que están en el worm hold apoyan manos o brazos en piernas.

Avanzado

14 min.

4 Rounds for time:

20 Worm lunges

20 Hand release deadlift 225/155 (2A synch, 2A worm hold)

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para realizar 20 worm lunges y después tendrán que avanzar el worm a la siguiente estación para que dos atletas queden en worm hold y dos atletas realicen 20 hand release deadlift. Deben de seguir con la misma dinámica hasta completar las 4 rondas.

Pueden cambiar de barra los atletas que realicen los deadlift pero no podrán cambiar de atleta hasta la siguiente ronda

Estándares de movimiento

Worm lunges: la rodilla de los 4 atletas debe hacer contacto con el piso mientras sostienen el worm an los hombros para después presentar una extensión completa de rodillas y cadera. Las repeticiones son alternadas y los atletas deberán descender con la misma pierna para que sea una repetición válida.

Hand release Deadlift: los atletas deberán levantar la barra desde el piso hasta la completa extensión de rodillas y cadera de forma sincronizada, una vez que la barra vuelva a tocar el piso para realizar la siguiente repetición los atletas deberán abrir completamente las manos y despegarlas de la barra para que la repetición sea válida.

Worm hold: el equipo debe subir el worm para que 2 de los atletas se queden soportándolo en hombros sin que ninguna parte del worm toque el piso.

No está permitido recargar manos o brazos en piernas a medida de soporte. Si esto sucede dejarán de contarse las repeticiones de deadlift.

NO REP

- Si alguna de las rodillas de los atletas no hace contacto con el piso en los lunges.
- Si alguno de los atletas no presenta extensión completa al final de la repetición.
- Si los atletas no extienden claramente RODILLAS y CADERA al final de la repetición de deadlift.
- Si los atletas no despegan las manos de la barra cuando está se encuentre en el piso antes de iniciar la siguiente repetición.
- Si no hay sincronización de la repetición en la extensión.
- Si los atletas que se encuentran en worm hold dejan caer el worm.
- Si los atletas que están en el worm hold apoyan manos o brazos en piernas.

Masters

14 min.

4 Rounds for time:

16 Worm lunges

20 Hand release deadlift 205/145 (2A synch, 2A worm hold)

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para realizar 16 worm lunges y después tendrán que avanzar el worm a la siguiente estación para que dos atletas queden en worm hold y dos atletas realicen 20 hand release deadlift. Deben de seguir con la misma dinámica hasta completar las 4 rondas.

Pueden cambiar de barra los atletas que realicen los deadlift pero no podrán cambiar de atleta hasta la siguiente ronda

Estándares de movimiento

Worm lunges: la rodilla de los 4 atletas debe hacer contacto con el piso mientras sostienen el worm an los hombros para después presentar una extensión completa de rodillas y cadera. Las repeticiones son alternadas y los atletas deberán descender con la misma pierna para que sea una repetición válida.

Hand release Deadlift: los atletas deberán levantar la barra desde el piso hasta la completa extensión de rodillas y cadera de forma sincronizada, una vez que la barra vuelva a tocar el piso para realizar la siguiente repetición los atletas deberán abrir completamente las manos y despegarlas de la barra para que la repetición sea válida.

Worm hold: el equipo debe subir el worm para que 2 de los atletas se queden soportándolo en hombros sin que ninguna parte del worm toque el piso.

No está permitido recargar manos o brazos en piernas a medida de soporte. Si esto sucede dejarán de contarse las repeticiones de deadlift.

NO REP

- Si alguna de las rodillas de los atletas no hace contacto con el piso en los lunges.
- Si alguno de los atletas no presenta extensión completa al final de la repetición.
- Si los atletas no extienden claramente RODILLAS y CADERA al final de la repetición de deadlift.
- Si los atletas no despegan las manos de la barra cuando está se encuentre en el piso antes de iniciar la siguiente repetición.
- Si no hay sincronización de la repetición en la extensión.
- Si los atletas que se encuentran en worm hold dejan caer el worm.
- Si los atletas que están en el worm hold apoyan manos o brazos en piernas.

Intermedios

14 min.

4 Rounds for time:

16 Worm lunges

20 Hand release deadlift 185/135 (2A synch, 2A worm hold)

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para realizar 16 worm lunges y después tendrán que avanzar el worm a la siguiente estación para que dos atletas queden en worm hold y dos atletas realicen 20 hand release deadlift. Deben de seguir con la misma dinámica hasta completar las 4 rondas.

Pueden cambiar de barra los atletas que realicen los deadlift pero no podrán cambiar de atleta hasta la siguiente ronda

Estándares de movimiento

Worm lunges: la rodilla de los 4 atletas debe hacer contacto con el piso mientras sostienen el worm an los hombros para después presentar una extensión completa de rodillas y cadera. Las

repeticiones son alternadas y los atletas deberán descender con la misma pierna para que sea una repetición válida.

Hand release Deadlift: los atletas deberán levantar la barra desde el piso hasta la completa extensión de rodillas y cadera de forma sincronizada, una vez que la barra vuelva a tocar el piso para realizar la siguiente repetición los atletas deberán abrir completamente las manos y despegarlas de la barra para que la repetición sea válida.

Worm hold: el equipo debe subir el worm para que 2 de los atletas se queden soportándolo en hombros sin que ninguna parte del worm toque el piso.

No está permitido recargar manos o brazos en piernas a medida de soporte. Si esto sucede dejarán de contarse las repeticiones de deadlift.

NO REP

- Si alguna de las rodillas de los atletas no hace contacto con el piso en los lunges.
- Si alguno de los atletas no presenta extensión completa al final de la repetición.
- Si los atletas no extienden claramente RODILLAS y CADERA al final de la repetición de deadlift.
- Si los atletas no despegan las manos de la barra cuando está se encuentre en el piso antes de iniciar la siguiente repetición.
- Si no hay sincronización de la repetición en la extensión.
- Si los atletas que se encuentran en worm hold dejan caer el worm.
- Si los atletas que están en el worm hold apoyan manos o brazos en piernas.

Principiantes

AMRAP 10

16 Worm deadlift

20 Front rack lunges 95/65 (2A synch)

A la cuenta de 3,2,1 los 4 atletas se dirigen al worm para realizar 16 worm deadlift y después tendrán que avanzar el worm a la siguiente estación para que dos atletas realicen 20 front rack lunges. Deben de seguir con la misma dinámica hasta completar las 4 rondas.

Estándares de movimiento

Worm deadlift: los 4 atletas deberán levantar el worm desde el piso hasta la altura de la cadera mostrando completa extensión de rodillas y cadera.

Front rack lunges: los atletas deberán sostener la barra sobre los hombros en posición de front rack, tocar la rodilla en el piso y presentar extensión completa de rodillas y cadera. Los 2 atletas deberán trabajar con la misma pierna.

NO REP:

- Si alguno de los atletas no presenta extensión completa de rodillas y cadera en las repeticiones de deadlift.
- Si alguno de los atletas no toca la rodilla en el piso al realizar los lunges.
- Si alguno de los atletas no presenta extensión de rodillas y cadera al finalizar la repetición en lunges.