



PLAYBOOK RX021 CHALLENGE

WORKOUT 1 DOMINATE 7

CATEGORÍA: AVANZADOS AMRAP 7	CATEGORÍA INTERMEDIOS AMRAP 7	CATEGORÍA PRINCIPIANTES AMRAP 7
3,6,9,12,15,18... Toes to Bar 1-2-3-4-5-6-7-8... Wall Walk + WF HSPU Overhead squat, 135 / 95 lbs	3,6,9,12,15,18... Toes to Bar 1-2-3-4-5-6-7-8... Wall Walk Overhead squat, 95/ 65 lbs	4-8-12-16-20-24... Knee Raises Hand Release Push Ups 1-2-3-4-5-6-7-8... Front squat, 95 / 65 lbs

FLOW

Al conteo de 3,2,1... el atleta saldrá del mat de inicio e irá al rack para realizar 3 *Toes to Bar* (4 *Knee Raises* para categoría principiantes).

Al finalizar sus reps, se dirigirá a la pared y procederá a realizar 1 repetición de *Wall vvv BBC Walk* + 1 *Wall Facing HandStand Push-Ups*. (4 *Hand Release Push-Ups* para principiantes)

Una vez terminado el complex de WW + WFHSPU, caminará a la barra y realizará 1 *Overhead Squat* (1 *Front Squat* para principiantes)

Al finalizar esta primer ronda, el atleta deberá mover el chess piece un espacio hacia adelante, y seguirá el flujo del workout.

Cada ronda, el atleta deberá agregar 3 repeticiones de *Toes to Bar*, una repetición de WW + WFHSPU y una repetición de OHS, de manera que se realice una escalera ascendente de repeticiones conforme avanza cada ronda. Para el WW + WFHSPU, el atleta hará dos veces el complex en la segunda ronda, tres en

la tercera y así sucesivamente. Asimismo, deberá mover el chess piece cada ronda terminada para poder iniciar la siguiente. Este flujo se continuará hasta que el reloj marque 7 minutos.

SCORE Y TIEBREAK

El score total será el número de repeticiones totales completadas al finalizar el tiempo.

No habrá tiebreak para este evento

NOTAS

- Se permite el uso de calleras o grips para este workout.
- Las calleras o grips NO deberán der utilizados durante el movimiento con la barra de levantamiento.
- Para los WW, se colocará una línea a 10 pulgadas de la pared (25.54cm) La cinta debe tener 30 pulgadas de largo (76cm), 2 pulgadas de ancho (5cm)

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

<p>Toes to Bar</p> <ul style="list-style-type: none"> - La repetición inicia con el atleta colgado de la barra con los brazos extendidos y pies fuera del piso. - Durante el movimiento los talones del atleta deberán pasar por detrás del plano de la barra. - Se permite cualquier tipo de agarre. - Ambos pies hacen contacto con la barra, al mismo tiempo, por en medio de las manos. Cualquier parte del pie puede tocar la barra. - Se permite el uso de calleras/grips de gimnasia. 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los pies del atleta NO hacen contacto con la barra. - Los talones NO cruzan por detrás del plano vertical de la barra. - Los pies del atleta no hacen contacto con la barra al mismo tiempo. - El atleta no comienza con codos y brazos extendidos al colgarse de la barra
<p>Knee Raises (solo principiantes)</p> <ul style="list-style-type: none"> - La repetición inicia con el atleta colgado de la barra con los brazos extendidos y pies fuera del piso. - Durante el movimiento los talones del atleta deberán pasar por detrás del plano de la barra. - Se permite cualquier tipo de agarre. - Ambas rodillas deberán elevarse al mismo tiempo, hasta que sobrepasen la cadera del atleta. - Se permite el uso de calleras/grips de gimnasia. 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas rodillas no suben al mismo tiempo. - Los talones NO cruzan por detrás del plano vertical de la barra. - El atleta no comienza con codos y brazos extendidos al colgarse de la barra
<p>Wall Walk</p> <ul style="list-style-type: none"> - La repetición inicia y termina con el atleta acostado boca abajo con el pecho, muslos y pies tocando el suelo. - Ambas manos deben estar a los lados del atleta a la altura de sus hombros. - Durante el movimiento, ambas manos deberán permanecer en el suelo hasta que ambos pies estén sobre la pared. - El atleta moverá las manos hasta la línea de 10 pulgadas. Ambas manos deben tocar la línea antes de regresar. - En el descenso, los pies deberán permanecer sobre la pared hasta que ambas manos regresen a la posición original. - La repetición se acredita cuando el atleta regresa a la posición inicial, con el pecho, muslos y pies tocando el piso. 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambas rodillas no suben al mismo tiempo. - Los talones NO cruzan por detrás del plano vertical de la barra.
<p>Wall Facing HandStand Push-Up</p> <ul style="list-style-type: none"> - La repetición inicia con el atleta en posición vertical, con ambos pies en la pared y manos en el suelo. - El atleta deberá de flexionar brazos y codos hasta que la cabeza haga contacto con el suelo. - Durante el movimiento, ambas manos deberán permanecer en el suelo, así como ninguna parte de la pierna del atleta deberá hacer contacto con la pared. - La repetición se acredita cuando el atleta regresa a la posición inicial, con codos y brazos extendidos 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - El atleta no comienza o termina con codos extendidos. - El atleta no hace contacto en el suelo con la cabeza. - El atleta apoyar cadera, muslos o rodillas en la pared.
<p>Hand Release Push-Up (solo principiantes)</p>	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - El atleta no hace contacto en el suelo con el pecho.

<ul style="list-style-type: none"> - La repetición inicia con el atleta en posición horizontal en posición de plancha, con piernas, codos y brazos en extensión completa, - El atleta deberá de flexionar brazos y codos hasta que el pecho haga contacto con el suelo. - Durante el movimiento, el atleta deberá bajar con el torso y cadera al mismo tiempo, sin realizar un “gusaneo” o apoyar muslos o rodillas en el suelo. - Una vez en el suelo, el atleta deberá de despegar las palmas de las manos del suelo antes de subir con cadera y tronco al unísono. - La repetición termina cuando el atleta regresa a la posición inicial. 	<ul style="list-style-type: none"> - El atleta no eleva palmas de las manos del suelo en cada repetición. - El atleta apoya rodillas o muslos en el suelo al descender / ascender de la rep. - El atleta apoya cadera en el suelo durante el movimiento (gusaneo)
<p>Overhead Squat</p> <ul style="list-style-type: none"> - La repetición inicia con el atleta de pie con la barra por encima de su cabeza, con codos, rodillas y cadera extendidos. - El atleta podrá llevar la barra por encima de la cabeza como mejor le convenga, ya sea en un snatch, un press, etc. - Durante el movimiento, el atleta deberá de realizar una sentadilla con el peso por encima de su cabeza, hasta que la parte superior de su rodilla se encuentre por debajo de la cadera. - Los codos del atleta podrán flexionarse durante el descenso, sin que la barra haga contacto con la cabeza. - La repetición termina cuando el atleta regresa a la posición inicial, con codos, rodillas y cadera extendidos. - Comenzar cada ronda con un Squat Snatch está permitido. 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - El atleta no rompe paralelo. - El atleta hace contacto en la cabeza con la barra en el descenso. - El atleta no extiende codos, cadera o rodillas al finalizar el movimiento. - El atleta deja caer la barra por detrás de la cabeza.
<p>Front Squat</p> <ul style="list-style-type: none"> - La repetición inicia con el atleta de pie con la barra en hombros, con los codos por enfrente de sus hombros. - El atleta podrá llevar la barra hombros en un clean, hang clean o como mejor le convenga. - Durante el movimiento, el atleta deberá de realizar una sentadilla con la barra en posición de front rack, hasta que la parte superior de su rodilla se encuentre por debajo de la cadera. - La repetición termina cuando el atleta regresa a la posición inicial, con codos, rodillas y cadera extendidos. - Comenzar cada ronda con un Squat Clean está permitido. 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - El atleta no rompe paralelo. - Los codos del atleta hacen contacto con su cuerpo durante el movimiento. - El atleta no extiende cadera o rodillas al finalizar el movimiento. - El atleta deja caer la barra antes de finalizar el movimiento.