



PLAYBOOK RX021 CHALLENGE

WORKOUT 2.1 THE GRINDSTONE

AVANZADOS CAP 9 MIN	INTERMEDIOS CAP 9 MIN	PRINCIPIANTES CAP 9 MIN
30 Clean and STOJ, 135/ 95 lbs 30 Bar Facing burpees 30 Thrusters, 115 /75 lbs 2:00 transición	30 Clean and STOJ, 115/ 95 lbs 30 Bar Facing burpees 30 Thrusters, 95 /65 lbs 2:00 transición	30 Clean and STOJ, 75/ 65 lbs 30 Bar Facing burpees 30 Thrusters, 45 /35 lbs 2:00 transición

WORKOUT 2.2 THE GRINDSTONE

AVANZADOS CAP 4 MIN	INTERMEDIOS CAP 4 MIN	PRINCIPIANTES CAP 4 MIN
1 REP MAX Clean + 2 Front squats + Shoulder to overhead	1 REP MAX Clean + 2 Front squats + Shoulder to overhead	1 REP MAX Clean + 2 Front squats

FLOW

Al conteo de 3,2,1... el atleta saldrá del mat de inicio y se dirigirá a la barra para realizar 30 repeticiones de Clean and Jerk. Para esto, el atleta llevará la barra del suelo a los hombros en un solo movimiento (Clean) y posteriormente, llevará el peso por encima de su cabeza. Terminando sus 30 repeticiones, el atleta avanzará la barra un espacio y realizará 30 repeticiones de Bar Facing Burpee, en donde el atleta llevará pecho al suelo enfrente de la barra, se incorporará y deberá brincar al otro lado de la barra con pies juntos.

Una vez terminados los 30 BFBurpee, el atleta avanzará un último espacio, hará su cambio de peso correspondiente a su categoría y procederá a realizar 30 Thrusters. El atleta deberá comenzar con rodillas y cadera extendidos, con la barra en hombros. El atleta realizará una sentadilla y deberá llevar el peso por encima de su cabeza en un solo movimiento continuo. El tiempo limite para completar las 90 repeticiones es de 9 minutos. Una vez transcurrido este tiempo, se realizará una transición de dos minutos para comenzar la segunda parte del workout.

Una vez transcurridos los dos minutos, el atleta tendrá 4 minutos (del 11:00 al 15:00) para realizar un el complex correspondiente a su categoría.

El atleta podrá realizar tanto intentos como quiera antes de que se acabe el tiempo límite. Solamente contará como score válido el intento (peso) más pesado realizado. En caso de una no rep, el atleta deberá realizar el complex completo. No se podrá bajar el peso de la barra.

SCORE Y TIEBREAK

Este workout tendrá dos scores: el tiempo en que el atleta termine la primer parte, y el mayor peso completado en el complex de la segunda parte.

En caso de que el atleta no termine la primer parte dentro del time cap, se sumará 1 segundo por cada repetición faltante al time cap.

No habrá tiebreak para este evento.

NOTAS

- Power Clean y Squat Clean están permitidos.
- Press, Push Press, Push Jerk y Split Jerk están permitidos.
- En el Thruster, el atleta podrá comenzar con un squat clean.
- El atleta podrá cargar su barra durante el tiempo de transición.
- Cualquier levantamiento sin seguros se considerará no válido.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

<p>Clean</p> <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza con la barra en el suelo. El atleta deberá llevar la barra a hombros (front rack) en un solo movimiento continuo. - Durante el movimiento, el atleta podrá recibir en posición de sentadilla (squat) o de pie (power) - El movimiento finaliza con la barra sobre los hombros, codos por delante del plano frontal, y rodillas y cadera extendidos. 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - El atleta comienza el movimiento en posición de hang o de cualquier otra parte. - El atleta no lleva codos por enfrente de los hombros. - El atleta baja la barra antes de terminar la extensión de rodillas y/o cadera.
<p>STOH</p> <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza con la barra en hombros, con codos por enfrente del plano frontal, rodillas y cadera extendidos. - Durante el movimiento, el atleta llevará el peso por encima de la cabeza. Cualquier tipo de press, ya sea estricto, con empuje o en split, estará permitido. - En caso de que el atleta realice un Split jerk, deberá regresar los pies a la posición inicial (juntos) para que la repetición sea válida. - El movimiento finaliza con la barra por encima de la cabeza del atleta, con codos, rodillas y cadera extendidos. 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - El atleta no termina con la barra por encima de la cabeza. - El atleta no extiende codos, cadera y/o rodilla. - El atleta deja caer la barra por detrás de la cabeza.
<p>Bar Facing Burpee</p> <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza con el atleta de pie frente a la barra. El atleta procederá a colocar manos en el suelo y realizar un salto con ambos pies hacia atrás, de manera que pecho y cadera toquen el suelo. 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - El atleta no se coloca de frente a la barra. - El pecho no hace contacto con el suelo. - El atleta salta con un pie sobre la

<ul style="list-style-type: none"> - El pecho deberá estar en contacto con el suelo para que la repetición sea válida. - El atleta realizará un salto con ambos pies para incorporarse, y brincará por encima de la barra con ambos pies para finalizar el movimiento. - Step up y Step down están permitidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - barra. - Los pies tocan la barra durante el salto.
<p>Thruster</p> <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza con el atleta de pie, con la barra en posición de front rack (sobre los hombros) - El atleta realizará una sentadilla, en donde su cadera se coloque por debajo de la línea superior de sus rodillas (romper paralelo) - El atleta deberá llevar la barra por encima de su cabeza en un solo movimiento continuo. - El movimiento finaliza con la barra por encima del 	<p>NO REP</p> <ul style="list-style-type: none"> - El atleta no rompe paralelo. - La barra termina por enfrente del atleta. - El atleta no extiende cadera, rodillas y/o codos al finalizar el movimiento - El atleta hace un push jerk y/o no efectúa un movimiento continuo. - 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.