



WORKOUT 1
"CARRERA DE CUADRIGAS"
**PRINCIPIANTE, INTERMEDIO,
AVANZADO, RX**

AMRAP 8 min

50 DU´s

10 Burpee Over

2-4-6-8-10...

Shuttle Run

Variación por Categoría

RX

50 DU´s (30 Reps Unbroken)

AVANZADO

50 DU´s

INTERMEDIO

30 DU´s

PRINCIPIANTE

50 SU´s

El WOD comienza con los atletas en el Mat de inicio.

A la cuenta de 3, 2, 1, GO el atleta avanzará hasta la zona asignada para empezar sus saltos a la cuerda (Single Under o Double Under dependiendo de la categoría), posteriormente avanzarán para continuar con los 10 Burpee Over y finalizarán la 1ra ronda con 2 Shuttle Run.

Para las siguientes rondas tendrán que realizar el mismo flujo; la diferencia será en la parte de los Shuttle Run, los cuales deberán aumentar 2 reps por cada ronda que se vaya realizando hasta que terminen los 8 min del AMRAP.

SCORE

El resultado será la suma de repeticiones realizadas al terminar los 8 min del AMRAP.

Notas:

-Burpee Over: El pecho deberá hacer contacto visible con el suelo, se podrán incorporar en step o en salto. Al brincar deberán de caer por enfrente del cuadro marcado con ambos pies al mismo tiempo "NO PISAR" la línea marcada (50cm).

-Single Under: La cuerda debe pasar una sola vez al momento de brincar y el salto deberá ser con los pies juntos.

-Double Under: La cuerda deberá pasar 2 veces por debajo de sus pies al momento de realizar un solo salto.

-Shuttle Run: Los Atletas correrán de marca a marca contando una ida y vuelta como una Rep. Se deberá tocar con ambos pies y al menos una mano por detrás de la línea. No es necesario tocar la línea al inicio de la primera rep, así como para el regreso de la última rep.



WORKOUT 2
"GLADIUS & PILUM"
PRINCIPIANTE, INTERMEDIO,

AVANZADO, RX

For Time

Time Cap: 6 min

15 T2Ring / Knees Raises
10/10 KB Hang Snatch
30m Farmer Carry
12 T2Ring / Knees Raises
10/10 KB Hang Snatch
30m Farmer Carry
9 T2Ring / Knees Raises
10/10 KB Hang Snatch
30m Farmer Carry

Variación por Categoría

RX

KB: 24/20kg CARRY: 80/70lbs
"21-15-9 Toes to Ring"

AVANZADO

KB: 20/16kg CARRY: 70/60lbs

INTERMEDIO

KB: 20/16kg CARRY: 55/45lbs

PRINCIPIANTE

KB: 16/12kg CARRY: 45/35lbs
Knees Raises

El WOD comienza con los atletas en el mat de inicio. A la cuenta de 3, 2, 1, GO los atletas comenzarán con los T2Ring/ Knees Raises según su categoría. Posteriormente realizarán 10 KB Hang Snatch por lado y deberán llevar su KB a la siguiente marca para poder terminar la ronda con 30m Farmer carry. Después darán inicio a la segunda y tercera ronda siguiendo la misma secuencia, únicamente cambiará la cantidad de reps de los T2Ring/ Knees Raises de acuerdo a la categoría que correspondan.

Al completar los últimos 30m de Farmer Carry, los atletas deberán correr al mat final para detener su tiempo.

Notas:

-T2Ring: El movimiento comenzará con el atleta colgado de los anillos. Contará como rep cuando ambos pies hagan contacto con alguna parte del anillo.
- Knees Raises: Se deberá empezar colgado de los anillos y subir ambas rodillas pasando la línea de la cadera.
- Hang KB Snatch: Iniciará con un deadlift para posteriormente continuar el movimiento desde las rodillas hasta terminar con el brazo extendido arriba de la cabeza, en un solo movimiento.
- Farmer Carry: Se deberán tomar ambas Farmer y recorrer 15m de ida, cruzar la línea y regresar hasta el área marcada.
Solo estará permitido el uso de calleras para los Ejercicios en anillos, esta **PROHIBIDO** sostener la KB y las Farmer Carry con la callera en forma de Straps.

SCORE:

Será el tiempo marcado al llegar al mat final. De no terminar el workout, se sumará 1 seg al Time cap por cada repetición faltante.



WORKOUT 3
“ THE DEFIANCE OF ATLAS ”
PRINCIPIANTE, INTERMEDIO,

AVANZADO, RX

Complex Snatch

1min Work – 1 min Rest

Time Cap 6 min

Variación por Categoría

AVANZADO / RX

Complex: 1 Power Snatch + 1 Hang Snatch +1 Squat Snatch

INTERMEDIO

Complex: 1 Power Snatch + 1 Hang Snatch + 1 OverHead Squat

PRINCIPIANTE

Complex: 1 Power Snatch + 1 Hang Snatch

El WOD comienza con los atletas en el mat de inicio. A la cuenta de 3, 2, 1, GO los atletas avanzarán hacia su barra y tendrán 1 min para montar el peso de su primer intento; posteriormente contarán con 1 min para realizar el Complex exitosamente. En esta 1era ventana podrán realizar todos los intentos necesarios sin modificar el peso.

Al terminar esta primera ventana de trabajo, se contará con otro minuto para poder aumentar o disminuir el peso, según sea el caso. A continuación, iniciará la 2da ventana de trabajo (1 minuto) siguiendo las mismas especificaciones de la ventana 1.

Finalmente contarán con otro minuto de descanso para poder montar su último peso. Se iniciará la tercera ventana de trabajo y una vez logrado el Complex con éxito el atleta tendrá la oportunidad de subir el peso y realizar los intentos posibles dentro de ese minuto de trabajo.

Si se inició el Complex antes de terminar la ventana de trabajo se podrá concluir el levantamiento.

Notas:

-Power Snatch:

La barra inicia desde el suelo y la repetición termina hasta tener la barra por encima de la cabeza con una extensión completa de Rodillas, cadera y Brazos. Al recibir la barra no se deberá de romper el paralelo (No Squat)

-Hang Snatch:

El movimiento deberá de iniciar con la barra por encima de las rodillas y terminar encima de la cabeza con una extensión completa de Rodillas, cadera y Brazos. El movimiento puede ser Power o Squat.

-OverHead Squat:

La barra deberá de estar por encima de la cabeza para empezar a descender hasta romper el paralelo en un squat y regresar a una extensión completa de Rodillas, cadera y Brazos.

-Squat Snatch:

Comenzarán con la barra en el suelo llevando la barra por encima de la cabeza con una recepción en squat para después terminar con la barra encima de la cabeza con un control visible y una extensión completa

*El uso de straps o cinturones no estará permitido.



WORKOUT 4 (SEMIFINAL) "THE DOCTORE'S WRATH"

PRINCIPIANTE, INTERMEDIO, AVANZADO, RX

For Time

30 m Sled Push
20 Back Squat
30m Sled Push
15 Front Squat
30m Sled Push
10 OHS

Time Cap:8 min

WORKOUT 4 (SEMIFINAL) - THE DOCTORE'S WRATH

El WOD comienza con los atletas en el mat de inicio. A la cuenta de 3, 2, 1, GO los atletas correrán hasta donde se encuentra el Sled para iniciar sus 15mts de ida y 15mts de vuelta. A continuación, deberán posicionarse frente a su barra e iniciar con los 20 Back Squat. Al terminar, deberán avanzar su barra a la siguiente marca, quitar el peso correspondiente y montarlo en el Sled, de esta manera podrán dar inicio a su segundo bloque de Sled Push. Habiendo terminado los 30mts, continuarán realizando las 15 repeticiones de Front Squat. De la misma manera deberán avanzar la barra hasta la siguiente marca; quitar por segunda vez el peso correspondiente para montarlo en el Sled y realizar el último bloque de Sled Push. Finalizando los 30mts correspondientes, se posicionarán de nuevo en donde se encuentra la barra y realizarán las 10 repeticiones de Overhead Squat. En cuanto terminen deberán correr al mat final para detener el correr al mat final para detener su tiempo.

Score:

Será el tiempo marcado al llegar al mat final. De no terminar el workout, se sumará 1 seg al Time cap por cada repetición restante.

Notas:

-Back Squat:

El movimiento inicia con la barra en el suelo. El atleta deberá posicionar la barra detrás de la cabeza, ya sea con un Clean & Jerk o Snatch. Con la barra tras la nuca iniciará la sentadilla, descendiendo hasta romper la paralela y posteriormente terminará con una extensión completa de rodillas, cadera y hombros. Solo en este movimiento estará permitido dejar caer la barra por detrás.

-Front Squat

La barra comienza en posición de Front Rack (barra al frente, recargada en los hombros) y a continuación se deberá descender en Squat (sentadilla) hasta llegar a romper la paralela. El movimiento terminará con una extensión de rodillas, cadera y hombros. Los codos no deberán hacer contacto con las rodillas al momento del descenso.

-Overhead Squat:

El movimiento inicia posicionando la barra con los brazos extendidos por encima de la cabeza. Posteriormente se debe descender en una sentadilla profunda hasta romper la paralela, manteniendo siempre los brazos extendidos. Para finalizar, se debe mostrar una extensión completa de rodillas, cadera y brazos. La barra no puede hacer contacto con la cabeza.

-Sled Push:

El Sled se deberá empujar hasta que cruce por completo la línea marcada. Queda estrictamente prohibido hacer girar el Sled para realizar el trayecto de regreso.

SEMIFINAL

Variación por Categoría

RX

Back Squat **#225 lbs**
Front Squat **#185 lbs**
Over Head Squat **#135 lbs**
Sled Push **R1= 0 / R2= 30lbs / R3=80lbs**

AVANZADO

Back Squat **#195/145 lbs**
Front Squat **#165/105 lbs**
Over Head Squat **#115/95 lbs**
Sled Push **R1= 0 / R2= 30lbs / R3=80/50lbs**

INTERMEDIO

Back Squat **#155/105 lbs**
Front Squat **#125/85 lbs**
Over Head Squat **#95/65 lbs**
Sled Push **R1= 0 / R2= 20lbs / R3=50/40lbs**

PRINCIPIANTE

Back Squat **#115/85 lbs**
Front Squat **#95/65 lbs**
Over Head Squat **#65/45 lbs**
Sled Push **R1= 0 / R2= 20lbs / R3=50/40lbs**

