WOD 2 ESCALADOS "MACARRONES" For time: 40 Cal Ass Bike 40 Synchro Sit Up 30 Cal Ass Bike 30 Synchro Hanging Knees Raises 20 Cal Ass Bike 20 Db/KB Hang Clean & Jerk Ssynchro 10 Cal Ass Bike 10 Partial Wall Walks Time cap 15 min	ELESTABOX Dumbbell: 15/10 kg Kettlebell: 16/8 kg

FLOW:

·Comienza con los dos atletas en la zona de racks.

·A 3,2,1 Go, los dos atletas se dirigen corriendo a la zona de bikes y realizan 40 calorías entre los dos, repartidas como quieran. Por ejemplo, un atleta puede hacer 20 cal y el otro 20 cal, o uno hace 30 y otro hace 10.

·Después se mueven a la zona de Sit Up, donde realizan 40 Sit Up sincronizados.

·Vuelven a la zona de bikes para realizar 30 calorías entre los dos, repartidas como quieran.

·Después se mueven a la zona de rack, donde realizan 30 Hanging Knees Raises (rodillas por encima de la cadera) sincronizados.

·Vuelven a la zona de bikes para realizar 20 calorías entre los dos, repartidas como quieran.

·Se mueven a la zona de Kettlebell y Dumbbell, donde realizaran 20 Clean & Jerks sincronizados. 10 repeticiones con un brazo y al acabar esas 10 repeticiones cambian a otro brazo. Uno atleta realizará el movimiento con Kettlebell y el otro con Dumbbell.

·Vuelven a la zona de bikes para realizar las últimas 10 calorías entre los dos, repartidas como quieran.

·Terminan con 10 repeticiones de Wall Walks entre los dos, repartidas como quieran.

·El resultado es el tiempo en completar el wod.

·En caso de no acabar el WOD en el tiempo establecido, el resultado será el número total de repeticiones completadas

NOTAS:

·**Los atletas no pueden tocar el display de la máquina. Cualquier error o incidencia atribuible a este hecho será responsabilidad de los atletas.**

ESTÁNDAR DE MOVIMIENTOS:

CAL ASS BIKE:

1. La bici comienza con el marcador a 0, y no se puede bajar de la bici hasta que el contador de calorías llegue al número marcado en cada ronda.
2. El juez, en función de la bici establecida, será quien indique cuando podemos bajar.

SYNCHRO SIT UP

1. Los dos atletas llevan cada uno un disco de 2 kg agarrado con las dos manos.
2. Los atletas se sitúan sentados, uno enfrente de otro, con los pies en ancho de hombros o en posición de mariposa.
3. Comienza la repetición llevando la espalda al suelo y tocando con su disco en el suelo a la altura de la cabeza. Usar Ab-mat está permitido.
4. Al subir hacia arriba a la posición final, los dos atletas chocan su disco entre sí y la repetición es contada.
5. Durante la repetición está permitido que los pies se separen

No chocar el disco entre compañeros o no chocar el disco en el suelo NO ESTA PERMITIDO.

Soltar el disco o cogerlo con una sola mano NO ESTÁ PERMITIDO

SYNCHRO HANGING KNEES RAISES

1. Los atletas comienzan colgándose en la barra con los brazos completamente extendidos.
2. Los talones deben pasar por detrás de la línea del plano vertical.
3. La repetición es validad cuando las rodillas suben claramente por encima de la línea de las caderas y ambos atletas sincronizan en este punto de ejecución.
4. Cualquier agarre en la barra de dominadas está permitido.

Quedarse justo en la línea de las caderas o por debajo de las caderas NO ESTÁ PERMITIDO.

No sincronizar el movimiento con el compañero con las rodillas por encima de la cadera NO ESTÁ PERMITIDO.

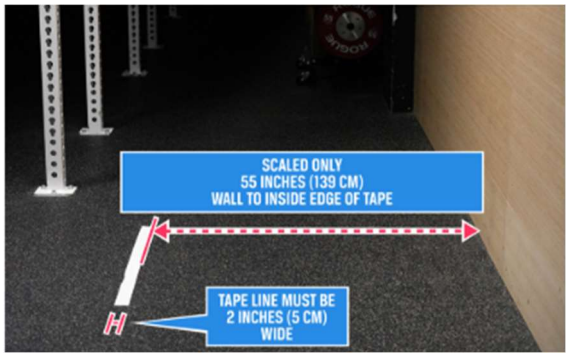
SYNCHRO DUMBBELL O KETTLEBELL HANG CLEAN & JERK

1. Un atleta coge una dumbbell y otro atleta coje una kettlebell.
2. El movimiento comienza con un peso muerto para después llevar la Db o la Kb a posición colgante. Un punto comprendido entre la rodilla y la cadera.
3. El atleta realiza un clean.
4. El atleta realiza cualquier movimiento que lleve la Db o la Kb del hombro a posición de bloqueo por encima de la cabeza. Press, Push Press o Push Jerk está permitido.
5. La repetición es validad cuando ambos atletas tienen rodillas, caderas y brazos extendidos a la vez. Este es el punto donde sincronizan.
6. La Db o la KB debe quedar claramente encima de la zona media del atleta.

No sincronizar el movimiento con el compañero con las rodillas, caderas y brazos extendidos a la vez NO ESTA PERMITIDO.

Cambiar de brazo antes de haber realizado las 10 repeticiones NO ESTÁ PERMITIDO.

WALL WALKS



1. Cada repetición comienza y termina con el atleta boca abajo con el pecho los pies y los muslos tocando el suelo.
2. Al inicio y al final de cada repetición, ambas manos deben estar delante de la línea marcada
3. Ninguna parte de la mano puede tocar la línea.
4. Ambas manos deben permanecer delante de la marca hasta que los pies están en la pared.
5. El atleta caminará por la pared hasta que ambas manos estén al otro lado de la marca. Los dedos NO pueden estar tocando la línea.
6. En el descenso, los pies deben permanecer en la pared hasta que ambas manos están delante de la línea. Ninguna parte de la mano puede tocar la línea.
7. La repetición es válida cuando el atleta regresa a la posición inicial, con las manos delante de la línea y el pecho, los muslos y los pies tocando el suelo.

Solo habrá una estación de Wall Walks por parejas, por lo que los atletas No podrán situarse en paralelo para hacer las repeticiones.

SCORECARD WOD 2 ESCALADO “MACARRONES”

For time:

40 Cal Ass Bike

40 Synchro Sit Up

30 Cal Ass Bike

30 Synchro Hanging Knees Raises

20 Cal Ass Bike

20 Db/KB Clean & Jerk

10 Cal Ass Bike

10 Escaled Wall Walks

Time cap 15 min

ELESTABOX

40 Cal Ass Bike	40	
40 Synchro Sit Up	80	
30 Cal Ass Bike	110	
30 Sunchro Hanging Knees Raises	140	
20 Cal Ass Bike	160	
20 Db/KB Clean & Jerk	180	
10 Cal Ass Bike	190	
10 Escaled Wall Walks	200	Time:

NOMBRE DEL EQUIPO: _____

Tiempo final: _____ ó Total repeticiones_____

Nombre del Juez_____

Firma del capitán: