

WOD #3 “El Avila”

Round 1

0:00 – 3:00
2 rounds
12 Thrusters
12 T2B

Round 2

3:00 – 6:00
2 rounds
15 Thrusters
15 T2B

Round 3

6:00 – 9:00
2 rounds
18 Thrusters
18 T2B

Si completa el Round de 18, sigue con 21. Si completa el round de 21 en menos de 3 min, continua al 24, etc.

TIEBREAK

El tiebreak será el tiempo al finalizar el Round 2 (108 reps acumuladas)

VARIACIONES

Junior, Master, Avanzado, RX:

Thrusters 95/65 lb
T2B

Escalado:

Thrusters 75/45 lb
Hanging knee raises

Round 1	12 Thrusters	12 T2B	Time
1.1		24	
1.2		48	
Round 2	15 Thrusters	15 T2B	
2.1		78	
2.2		108	TB
Round 3	18 Thrusters	18 T2B	
3.1		144	
3.2		180	
Round 4	21 Thrusters	21 T2B	
4.1		222	
4.2		264	
Round 5	24 Thrusters	24 T2B	
5.1		312	
5.2		360	
Round 6	27 Thrusters	27 T2B	
6.1		414	
6.2		468	
Round 7	30 Thrusters	30 T2B	
7.1		474	
7.2		534	



NOMBRE DEL ATLETA _____

CATEGORIA _____

BOX _____

REPS _____

TIEBREAK _____

FIRMA JUEZ _____

FIRMA ATLETA _____

NOMBRE DEL ATLETA _____

CATEGORIA _____

BOX _____

REPS _____

TIEBREAK _____

FIRMA JUEZ _____

FIRMA ATLETA _____

ESTANDARES

TOES-TO-BAR



Durante este movimiento el atleta deberá pasar de la posición colgada, a tocar la barra de Pull-Ups con los pies. Al comienzo de cada repetición los brazos deberán estar completamente extendidos sin que los pies estén en contacto con el piso, y los pies deben ser llevados atrás, detrás de la barra y el resto del cuerpo.



AMBOS pies deben hacer contacto con la barra al mismo tiempo por dentro de las manos.

THRUSTERS



En el Thruster la barra viaja desde la posición del Front Squat hasta ser bloqueada completamente sobre la cabeza. Para iniciar el movimiento, la barra debe estar en contacto con el piso. No está permitidos el uso de racks.

La cadera debe romper el paralelo con las rodillas. El Squat Clean está permitido cuando la barra está en el piso. Si la barra es lanzada desde arriba, el atleta puede tomarla nuevamente, cuando este en completo contacto con el piso, no en el rebote.



La barra debe bloquearse completamente sobre la cabeza con la cadera, brazos y rodillas extendidas.

ESTANDARES

HANGING KNEE-RAISES (SOLO ESCALADO)



Brazos y piernas deben estar completamente extendidos con los pies colgando, y los pies deben ser llevados atrás de la barra de Pull-Ups y del cuerpo.



Para marcar la repetición, las rodillas deben ser elevadas sobre el nivel de la cadera.