



CATEGORÍA: BEGGINER



WOD 1: Run Forest Run (Beginner)

FORMATO: FOR TIME – TIME CAP 6´

Estructura del WOD:

- 15 Wall Balls (medicine ball de 3 kg, a altura estándar) – *reps acumuladas entre ambas*
 - 200 m Run
 - 15 Wall Balls (acumuladas)
 - 200 m Run
 - 15 Wall Balls (acumuladas)
-

Inicio:

- Ambas atletas comienzan de pie, detrás de la línea de partida, ubicada a 5 metros de la pared de WallBall.
- A la señal de “3, 2, 1, GO” se dirigen hacia la pared para iniciar la primera tanda de WallBalls.

WallBalls (acumulados):

- Los 15 reps se suman entre las dos atletas.
 - Ejemplo: Atleta A puede hacer 4 reps y Atleta B 11 reps, o dividirse en la cantidad de cambios que quieran.
- **Parámetro inicial:** el movimiento comienza con el atleta en posición erguida, **cadera y rodillas extendidas**, sosteniendo el balón en el pecho.
- Desde ahí se realiza la sentadilla completa (cadera por debajo de rodillas) y se extiende lanzando el balón contra la marca de la pared.
- Cada repetición es válida si:
 1. Se parte desde la posición inicial con cadera extendida.
 2. La sentadilla es completa.
 3. El balón toca claramente la altura/objetivo indicado.
- Si no se cumple alguno de los puntos → **NO REP.**

Carrera 200 m (en sincro):

- Ambas atletas deben recorrer los 200 m al mismo tiempo, **juntas y sincronizadas**.



- Ninguna puede adelantarse significativamente a la otra.
- La carrera no se considera finalizada hasta que las dos atletas crucen juntas la línea de llegada.

Transiciones:

- Al terminar la carrera, regresan directo a la pared para la siguiente tanda de WallBalls.
- Pueden dividir reps nuevamente como prefieran.

Finalización del WOD:

- El tiempo se detiene cuando completan la última repetición de WallBall.

Tiebreak:

- Se registra el tiempo en el que ambas atletas completan la segunda carrera (antes de la última tanda de WallBalls).



WOD 2: Explosive Synchrony (Beginner)

FORMATO: AMRAP 8' – Cada Round Tiene Tiebreak (Se Toma El Tiempo Al Cerrar Cada Round).

Estructura del WOD:

- 6 DB Devil Press (1 mano, alternando entre atletas)
 - 6 DB Step Box Over (caja baja, reps acumuladas entre ambas)
 - 12 Sit-Up en sincro (con Abmat)
 - 6 Step Box Over (reps acumuladas)
 - 6 ½ Burpee Bumper Jump (alternando atleta)
 - 8 Jumping Jack en sincro
-

Inicio

- Ambas atletas comienzan de pie detrás de la línea marcada frente a los elementos.
 - A la señal de “3, 2, 1, GO” avanzan para iniciar con los **DB Devil Press**.
-

Ejecución de los movimientos

1. DB Devil Press (6 reps alternados)

- Un atleta realiza una repetición completa → luego la otra atleta hace la siguiente → así hasta completar 6 en total.
- **Parámetro inicial:** mancuernas en el suelo, atleta de pie con cadera extendida.
- Se hace un burpee con pecho al piso y se levanta la mancuerna en un movimiento continuo overhead.
- Lockout válido: brazos extendidos, cadera y rodillas bloqueadas, pies juntos.
- Cada atleta puede usar el mismo brazo durante todo el movimiento o alternar.

2. DB Step Box Over (6 reps acumuladas, caja baja)

- Suman entre las dos atletas hasta completar 6 repeticiones.
- El atleta debe subir con ambos pies sobre la caja y descender al otro lado.
- No es obligatorio la extensión completa en la parte superior, pero sí pasar de un lado al otro de la caja.

- Se permite alternar repeticiones como quieran.

3. Sit-Up en sincro (12 reps)

- Ambas atletas deben iniciar el movimiento sentadas con el Abmat en contacto con la zona lumbar.
- El movimiento es válido cuando:
 1. Tocan el suelo con las manos detrás de la cabeza.
 2. Se incorporan tocando con las manos adelante de los pies.
- **Sincro:** ambas deben tocar el suelo detrás de la cabeza al mismo tiempo.

4. Step Box Over (6 reps acumuladas, caja baja)

- Mismos parámetros que el punto 2.

5. ½ Burpee Bumper Jump (6 reps alternadas)

- Un atleta realiza una repetición → luego el otro la siguiente → así hasta completar 6 en total.
- El movimiento:
 - Se apoya el pecho en el suelo (medio burpee).
 - Al levantarse, se realiza un salto con dos pies sobre el disco (bumper).
 - Extensión mínima en el aterrizaje, pero ambos pies deben estar arriba del bumper al mismo tiempo.
- La repetición no cuenta si no hay apoyo de pecho al piso o si no se aterriza con los dos pies en el bumper.

6. Jumping Jack en sincro (8 reps)

- Ambas atletas inician de pie, brazos a los costados.
- Movimiento válido cuando:
 1. Pies separados + brazos extendidos arriba y palmas juntas (posición abierta).
 2. Pies juntos + brazos abajo (posición cerrada).
- **Sincro:** ambas deben coincidir en la posición abierta para que cuente la repetición.

TIEBREAK

- Se registra el tiempo al completar cada round entero.
- Si no finalizan el último round antes de los 8', cuenta el número total de repeticiones completadas.



WOD 3: *Bye Bye Shoulders* (Beginner)

FORMATO: FOR TIME – TIME CAP 9´

Primera Parte – 3 Rounds

- 12 Air Squat en sincro
 - 12 Air Lunge en sincro
 - 12 DB Snatch (7,5 kg, alternando atleta y brazo)
 - 12 Jump Over Line en sincro
 - 12 OH Lunge con Medicine Ball (3 kg, reps acumuladas entre ambas)
-

Segunda Parte – 3 Rounds

- 12 DB Snatch (7,5 kg, alternando atleta y brazo)
 - 6 ½ Burpee Ball Squat Pass (2 m de distancia entre atletas)
 - 12 American Swing (8 kg, reps acumuladas entre ambas)
 - 12 Air Lunge en sincro
-

Parámetros de Ejecución

Air Squat en sincro (12 reps)

- Inicio de pie, cadera y rodillas extendidas.
- Sentadilla hasta que la cadera pase la línea de la rodilla.
- **Sincro:** cuenta cuando ambas alcanzan la posición baja (cadera bajo rodillas).

Air Lunge en sincro (12 reps)

- Zancada hacia adelante, rodilla trasera toca el suelo.
- Extensión completa arriba.
- **Sincro:** cuenta cuando ambas atletas tienen rodilla trasera en contacto con el piso.

DB Snatch (12 reps, 7,5 kg, alternando atleta y brazo)

- Un atleta hace 1 rep, luego la otra → así hasta 12 reps totales.
- Movimiento: mancuerna desde el suelo a overhead en un solo gesto.



- Lockout válido: brazo extendido, cadera y rodillas bloqueadas.
- Deben alternar brazo en cada repetición, pero pueden elegir qué brazo usa cada atleta.

Jump Over Line en sincro (12 reps)

- Ambas atletas inician de pie a un lado de la línea marcada.
- Saltan con dos pies juntos al otro lado de la línea.
- **Sincro:** la repetición cuenta cuando ambas aterrizan del otro lado al mismo tiempo.

OH Lunge con Medicine Ball (12 reps acumuladas, 3 kg)

- Zancadas hacia adelante sosteniendo la pelota overhead (brazos extendidos).
- La rodilla trasera debe tocar el suelo.
- Se suman reps entre las dos atletas hasta llegar a 12.

½ Burpee Ball Squat Pass (6 reps, 2 m de distancia entre atletas)

- Atleta A comienza con la pelota apoyada en el piso, sosteniéndola con las manos.
- Realiza ½ **burpee sobre la pelota:** pecho al piso, vuelve a ponerse de pie sosteniendo la pelota.
- Hace un squat completo con la pelota en el pecho y al levantarse la pasa a su compañera.
- Atleta B recibe la pelota, hace un squat completo y repite la misma secuencia (½ burpee sobre la pelota + squat + pase).
- Así hasta completar 6 repeticiones totales (cada acción completa de un atleta cuenta como 1 rep).

American Swing (12 reps acumuladas, 8 kg)

- Kettlebell o mancuerna desde entre las piernas hasta overhead.
- Lockout válido: brazos extendidos arriba, orejas visibles por delante de los brazos.
- Se acumulan reps entre ambas atletas hasta llegar a 12.

Finalización del WOD

- El tiempo se detiene al completar la última repetición de **Air Lunge en sincro** de la segunda parte.
- **TimeCap:** 9 minutos.
- Si no se termina, gana quien más reps totales haya completado.



WOD 4: *Fin de Fiesta* (Beginners)

FORMATO: FOR TIME – TIME CAP 9´ + BONUS MAX RM

Estructura: 4 Rounds de trabajo + 1´ de descanso obligatorio + 2´ para RM de Ball Squat en sincro.

Bloque Principal – 4 Rounds

1. **Atleta A:** 8 Deadlift (30 kg)
Atleta B: DB Squat (7,5 kg) en sincro con cada rep de A
 2. **2 Burpees Over Bar en sincro (7,5 kg)**
 3. **8 DB Hang Power Clean (7,5 kg, alternando mano, cualquiera de las atletas puede hacerlos)**
 4. **2 Burpees Over Bar en sincro**
 5. **4/4 DB Push Press (7,5 kg)**
 - 4 reps por brazo, pueden dividirse entre las atletas.
 6. **2 Burpees Over Bar en sincro**
 7. **4 Ball Squat Passes**
-

Pausa y Bonus

- Si terminan los 4 rounds antes del minuto 9, descansan hasta que suene el reloj (9´).
 - Si no terminan, se anota la cantidad de reps completadas hasta el time cap y deben detenerse igual.
 - **Descanso obligatorio de 1´** (min 9:00 a 10:00).
 - Luego tienen **2 minutos (10:00 a 12:00)** para acumular **RM de Ball Squat en sincro**.
-

Parámetros de Ejecución

Deadlift (30 kg)

- Inicio con barra en el piso.
- Se eleva hasta lockout: rodillas y cadera extendidas, hombros detrás de la barra.
- La repetición no cuenta si no hay extensión completa o si la barra no toca el piso en cada rep.



DB Squat en sincro (7,5 kg)

- Atleta B debe sostener la mancuerna durante toda la repetición.
- **No es obligatorio front rack.** Se permite colocarla en un hombro, atrás o en la posición que prefiera, siempre que la tenga en control.
- **Sincro:** la sentadilla de B debe llegar con la cadera bajo la rodilla al mismo tiempo que A completa el lockout del deadlift.

Burpees Over Bar en sincro (2 reps)

- Ambos atletas pecho al piso al mismo tiempo.
- Salto con dos pies sobre la barra.
- **Sincro:** cuenta cuando ambos tienen pecho al piso juntos y cuando ambos aterrizan al otro lado.

DB Hang Power Clean (8 reps, alternando mano)

- Mancuerna parte desde posición de hang (sobre rodillas).
- Se lleva en un solo movimiento a los hombros (front rack).
- Lockout válido: codos adelante, cadera y rodillas extendidas.
- Pueden dividir reps libremente entre ambas atletas, siempre alternando mano.

DB Push Press (4/4 reps, 7,5 kg)

- 4 reps con cada brazo (total 8).
- Inicio: mancuerna en posición de front rack.
- Se flexiona rodilla/cadera y se empuja overhead.
- Lockout válido: brazo extendido, oreja visible, cadera y rodillas extendidas.
- Se pueden dividir entre las atletas.

Ball Squat Passes (4 reps)

- Atleta A sostiene la pelota, hace squat completo y al subir la pasa a B.
- Atleta B recibe en squat completo, sube y devuelve.
- Cada pase completo (recibir en squat y devolver) cuenta como 1 rep.

RM Ball Squat en sincro (Bonus 2´)

- Ambas atletas con pelota (una cada una).
- Squat completo: cadera bajo rodilla, suben a extensión completa.
- **Sincro:** ambas deben estar abajo (cadera bajo rodilla) al mismo tiempo.



- Se suman todas las reps válidas dentro de los 2 minutos.

Finalización del WOD

- El bloque principal termina al completar los 4 rounds o al llegar al minuto 9.
- Descanso obligatorio 1 minuto.
- Luego, bonus de 2' para acumular reps de **Ball Squat en sincro**.
- Puntaje final = Tiempo de los 4 rounds + reps extra de Ball Squat (para desempate o bonus).

El atleta no podrá arrojar al piso Medicine Balls, Barra, Dumbbells, ni Kettlebell a una distancia igual o superior a la rodilla.

Si lo hiciera será considerado NO REP.