



**BIENVENIDOS!**



## WOD 1: Run Forest Run (RX Mixto)

**FORMATO:** FOR TIME – TIME CAP 8´

---

### Estructura del WOD

- 50 Wall Balls (9 kg hombres / 6 kg mujeres)
    - **Penalidad:** cada vez que el atleta rompe la serie o cambian de atleta → **5 Burpee Target en sincro**. Puede hacerlas un solo atleta ubk.
  - 800 m Run en sincro
  - 50 Wall Balls (9/6 kg)
    - **Penalidad:** nuevamente, 5 Burpee Target en sincro por corte o cambio de atleta.
- 

### Inicio

Ambos 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 (50 reps acumuladas, con penalidad)

- Las 50 reps se suman entre los dos atletas.
- Se pueden dividir en la cantidad de cambios que prefieran, **pero cada cambio o corte implica 5 Burpee Target en sincro**.

### Parámetro inicial:

- Atleta en posición erguida, cadera y rodillas extendidas, balón en el pecho.
- Sentadilla completa (cadera bajo rodilla) + lanzamiento a la marca correspondiente de la pared.

### Repetición válida:

- Sentadilla completa.
- Balón golpea la marca de altura.
- Extensión de cadera y rodillas arriba.

### Burpee Target (penalidad en sincro):

- Ambos atletas inician de pie bajo el objetivo.



- Descender a pecho al piso (burpee).
  - Salto tocando el target con ambas manos.
  - **Sincro:** cuentan solo cuando ambos están pecho al piso juntos y ambos tocan el target al mismo tiempo.
- 

### **Carrera 800 m (en sincro)**

- Ambos atletas deben recorrer los 800 m juntos y sincronizados.
  - Ninguno puede adelantarse significativamente.
  - La carrera no se considera finalizada hasta que los dos crucen la línea de llegada **juntos**.
- 

### **Transiciones**

- Al terminar la carrera, regresan directo a la pared para la última tanda de WallBalls (con penalidad por cortes/cambios igual que al inicio).
- 

### **Finalización del WOD**

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

### **Tiebreak**

- Se registra el tiempo en el que ambos atletas completan la carrera de 800 m (antes de la última tanda de WallBalls).
- 

### **Nota importante**

👉 El Atleta debe habilitar al compañero/a con un choque de mano. Esto aplica para continuar algún ejercicio o cambio.



## WOD 2: Explosive Synchrony (RX Mixto)

**FORMATO:** AMRAP – TIME CAP 9' – Cada round tiene Tiebreak (se toma el tiempo al cerrar cada round).

---

### Estructura del WOD

- 8 DB DB Devil Press alternados (22,5 kg hombres / 15 kg mujeres)
- 6 DB DB Squat (sincro)
- 8 Toes to Bar (TTB) en sincro
- 6 Chest to Bar Pull-Up (CTB)
- 8 Box Jump Over
- 2 Rope Climb

### Validación del WOD:

- Para que el resultado sea válido, los atletas deben completar dentro de los **9 minutos** → **10 Burpee Box Jump Over en sincro**.
- Si no lo hacen, el score queda invalidado.

### Tiebreak:

- Se registra el tiempo al completar cada round entero (1, 2, 3, 4, 5 rounds...).
- 

### Inicio

Ambos 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 DB Devil Press**.

---

### Ejecución de los movimientos

#### 1. DB DB Devil Press (8 reps alternados, 22,5/15 kg)

- Cada atleta debe tener un par de mancuernas.
  - Movimiento: burpee con pecho al piso → levantada continua overhead con ambas mancuernas.
  - **Lockout válido:** brazos extendidos, cadera y rodillas bloqueadas, pies juntos.
  - Alternados: un atleta hace 1 rep → el compañero la siguiente, hasta completar 8.
-

## 2. DB DB Squat en sincro (6 reps)

- Ambos atletas con un par de mancuernas en control (posición libre: front rack, hombros, etc.).
  - Sentadilla completa (cadera bajo rodilla).
  - **Sincro:** cuenta cuando ambos están en la posición baja al mismo tiempo.
- 

## 3. Toes to Bar (8 reps en sincro)

- Inicio colgado de la barra, brazos extendidos.
  - Movimiento válido cuando los pies rompen la vertical de la barra y tocan al mismo tiempo el travesaño superior.
  - **Sincro:** ambos atletas deben tocar la barra al mismo tiempo con los dos pies.
- 

## 4. Chest to Bar Pull-Up (6 reps)

- Inicio colgado, brazos extendidos.
  - Movimiento válido cuando el pecho hace contacto con la barra.
  - Se permite kipping o butterfly.
  - Reps acumuladas entre ambos atletas.
- 

## 5. Box Jump Over (8 reps)

- Salto con dos pies sobre la caja, pasando de un lado al otro.
  - No es obligatorio extenderse arriba de la caja.
  - Reps acumuladas entre ambos atletas.
- 

## 6. Rope Climb (2 reps)

- Inicio de pie, manos en la soga.
  - Movimiento válido al tocar la marca superior con una mano.
  - Descenso controlado hasta el piso.
  - Pueden repartir reps libremente (1 y 1, o ambas de un solo atleta).
-



### Validación final (obligatoria): 10 Burpee Box Jump Over en sincro

- Al finalizar el AMRAP (dentro de los 9'), los atletas deben realizar 10 reps obligatorias en sincro.
  - Movimiento:
    - Pecho al piso al mismo tiempo.
    - Salto con ambos pies sobre la caja → descender al otro lado.
  - **Sincro:** cuentan cuando ambos atletas están pecho al piso juntos y cuando aterrizan del otro lado al mismo tiempo.
  - Si no se completan → el WOD queda invalidado.
- 

### Tiebreak

- Se registra el tiempo exacto en el que completan cada round entero.
- 

### Nota importante

👉 El Atleta debe habilitar al compañero/a con un choque de mano. Esto aplica para continuar algún ejercicio o cambio.



## WOD 3: Bye Bye Shoulders (RX Mixto)

**FORMATO:** FOR TIME – TIME CAP 10´

---

### Estructura del WOD

#### Primera Parte – 3 Rounds:

- 12 Power Snatch (50 kg hombres / 35 kg mujeres)
- 15 Handstand Push-Up (HSPU)
- 18 Pull-Ups

#### Segunda Parte – 3 Rounds:

- 6 Power Snatch (60 kg hombres / 45 kg mujeres)
  - 6 Overhead Squat en sincro (60/45 kg)
  - 15 Handstand Push-Up (HSPU)
- 

### Inicio

Ambos atletas comienzan de pie detrás de la línea marcada frente a la barra.

A la señal de “3, 2, 1, GO” avanzan para iniciar con el primer **Power Snatch (50/35 kg)**.

---

### Ejecución de los movimientos

#### Power Snatch (50/35 – 60/45 kg)

- La barra parte desde el suelo.
  - Movimiento en un solo gesto hasta overhead.
  - **Lockout válido:** brazos extendidos, barra estable sobre la línea media, cadera y rodillas bloqueadas.
  - Se permite recibir en power (cadera por encima de la paralela).
  - Reps acumuladas entre ambos atletas.
- 

#### Handstand Push-Up (15 reps)

- Inicio con brazos extendidos, pies apoyados contra la pared en posición de handstand.
- Descender hasta que la cabeza toque claramente el piso o abmat.



- Extensión completa de brazos al finalizar.
  - Reps acumuladas entre ambos atletas.
- 

### **Pull-Ups (18 reps)**

- Inicio colgado de la barra, brazos extendidos.
  - Movimiento válido cuando la barbilla pasa claramente por encima de la barra.
  - Se permite kipping o butterfly.
  - Reps acumuladas entre ambos atletas.
- 

### **Overhead Squat en sincro (6 reps – 60/45 kg)**

- Inicio con barra overhead, brazos extendidos, barra estable.
  - Sentadilla completa (cadera bajo rodilla).
  - **Sincro:** la repetición cuenta cuando ambos atletas alcanzan la posición baja al mismo tiempo.
- 

### **Finalización del WOD**

- El tiempo se detiene al completar la última repetición de **HSPU** del último round.
  - TimeCap: 10 minutos.
  - Si no se completa en el tiempo límite → score = reps totales acumuladas.
- 

### **Nota importante**

👉 El Atleta debe habilitar al compañero/a con un choque de mano. Esto aplica para continuar algún ejercicio o cambio.



## WOD 4: Fin de Fiesta (RX Mixto)

**FORMATO:** FOR TIME – TIME CAP 15' + BONUS COMPLEX RM

---

### Estructura del WOD

#### Primera Parte – 2 Rounds

- 8 Deadlift en sincro (50 kg hombres / 35 kg mujeres)
- 4 Burpees Over Bar en sincro
- 8 Thrusters en sincro (50/35 kg)
- 4 Bar Muscle-Up (BMU)
- 50 Double Unders (DU)

#### Segunda Parte – 2 Rounds

- 8 Deadlift en sincro (60/45 kg)
- 4 Burpees Over Bar en sincro
- 6 Thrusters en sincro (60/45 kg)
- 6 Bar Muscle-Up (BMU)
- 50 Double Unders (DU)

#### Tercera Parte – 2 Rounds

- 8 Deadlift en sincro (70/50 kg)
  - 4 Burpees Over Bar en sincro
  - 4 Clusters en sincro (70/50 kg)
  - 8 Bar Muscle-Up (BMU)
  - 50 Double Unders (DU)
- 

### Bonus: REST + Complex

- Al finalizar los bloques → **1' de descanso obligatorio.**
- Luego → **5' para completar el RM Complex** con:
  - **Cash In:** 20 m Handstand Walk (mínimo 3 metros consecutivos)
  - Luego → **Complex:**

- 1 Squat Clean
  - 1 Hang Squat Clean
  - 1 Front Squat
  - 1 Jerk
- 

## Parámetros de Ejecución

### Deadlift en sincro

- Barra en el suelo, extensión completa arriba.
- **Sincro:** ambos atletas deben llegar al lockout al mismo tiempo.

### Burpees Over Bar en sincro

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

### Thrusters en sincro

- Barra en front rack.
- Sentadilla completa (cadera bajo rodilla) + extensión overhead en un solo movimiento.
- **Sincro:** ambos atletas deben estar en la posición baja de sentadilla al mismo tiempo.

### Clusters en sincro

- Inicio con barra en el piso.
- Squat Clean → desde la sentadilla se impulsa directo a extensión overhead.
- **Sincro:** ambos deben alcanzar la sentadilla (cadera bajo rodilla) al mismo tiempo.

### Bar Muscle-Up (BMU)

- Inicio colgado en barra, brazos extendidos.
- Movimiento válido al pasar por encima de la barra con control y extensión completa de brazos al finalizar.
- Reps acumuladas entre ambos atletas.

### Double Unders (DU)

- La cuerda debe pasar dos veces bajo los pies en un solo salto.
- Reps acumuladas entre ambos atletas.



### Handstand Walk (Cash In)

- Los atletas deben completar **10 metros totales** de desplazamiento invertido.
- Distancia mínima válida: 3 metros continuos.

### RM Complex (5')

- Luego del Cash In, dentro de los 5' deben alcanzar el máximo peso en el Complex:
    - 1 Squat Clean
    - 1 Hang Squat Clean
    - 1 Front Squat
    - 1 Jerk
  - La barra no puede soltarse durante la secuencia.
  - Se contabiliza el mayor peso levantado correctamente por cada atleta.
- 

### Finalización del WOD

- El bloque principal termina al completar los 6 rounds (2+2+2) o al llegar al minuto 15.
  - Luego → 1' REST → 5' del Complex.
  - Puntaje final = Tiempo de finalización (o reps acumuladas si no se completa) + RM del Complex (para desempate o bonus).
- 

### Nota importante

👉 El Atleta debe habilitar al compañero/a con un choque de mano. Esto aplica para continuar algún ejercicio o cambio.

**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.**