



WOD 3 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40 | M45
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

WOD 3

ForTime

50 WallBall 9k/6k

30 Pullup

40 WallBall

20 C2Bar

30 WallBall

15 BarMU

*Time Cap: 15 min

ATLETA:

ForTime

50 WallBall 9k/6k	50
30 Pullup	80
40 WallBall	120
20 C2Bar	140
30 WallBall	170
15 BarMU	185

Total Time o Reps:



WOD 3 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40 | M45
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

FLOOR PLAN

PARED

BALÓN



SALIDA
ATLETA
DE FRENTE

ESTRUCTURA

CÁMARA

*IMPORTANTE: DEBE VISUALIZARSE EL MOVIMIENTO COMPLETO DEL ATLETA



WOD 3 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40 | M45
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

DESCRIPCIÓN WOD 3

Comenzamos la grabación presentándonos, después mostrando el material peso del Balón 9k/6k y asegurándonos que la distancia de lanzamiento del WallBall es la correcta, 305cm Hombres y 275cm Mujeres.

- Comenzamos el wod de pie junto al Balón .
- Intenta seguir el Floor Plan y asegúrate de mostrar una imagen que no quede nada a la interpretación.
- Todas las grabaciones serán en diagonal, para mostrar bien el rango de los movimientos.

Para las grabaciones recomendamos utilizar app con WoodProf y WeTime, si es posible.