



CLASIFICATORIO | PAREJAS

MASCULINO, MIXTAS Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

WOD 1

4 min Busca 1RM

BarbelComplex

3 Deadlift

2 HangClean

1 ShoulderToOH

Total kilos:

1 min REST

WOD 2

8 min AMRAP

2 FacingBarBurpees (sincro)

4 Pullup (sincro)

4 FacingBarBurpees (sincro)

8 Pullup (sincro)

6 FacingBarBurpees (sincro)

12 Pullup (sincro)

8 FacingBarBurpees (sincro)

16 Pullup (sincro)

10 FacingBarBurpees (sincro)

20 Pullup (sincro)

12 FacingBarBurpees (sincro)

24 Pullup (sincro)

...

2	4	6	8	10	12	14
4	8	12	16	20	24	28

FacingBarBurpees

Pullup

16	18	20	22	24	26	28
32	36	40	44	48	52	56

FacingBarBurpees

Pullup

Total reps:

1 min REST

WOD 3

4 min AMRAP

Max. Cal Remo

Total cals:

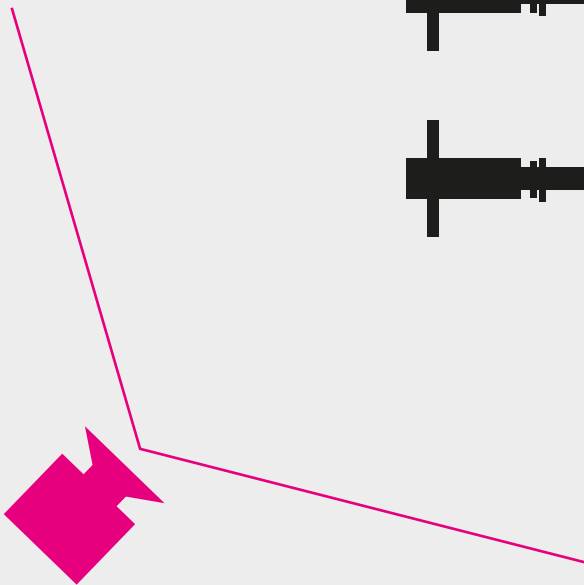
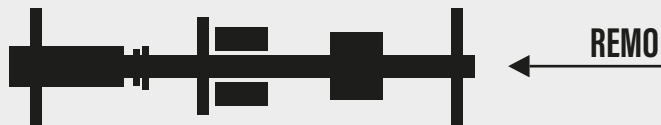
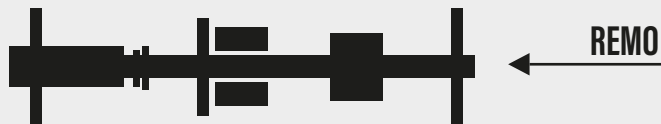


CLASIFICATORIO | PAREJAS

MASCULINO, MIXTAS Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

FLOOR PLAN





CLASIFICATORIO | PAREJAS

MASCULINO, MIXTAS Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2023

DESCRIPCIÓN WOD 1

- Presentación del Equipo y presentación del material.
- Necesitaremos 1 Barra por pareja.
- Parejas de categoría Mixta pueden utilizar 2 barras (M/F).
- Hay que anunciar los pesos antes del Levantamiento.
- 3 intentos para cada Atleta
- No se puede bajar de Peso.
- HangClean: esta permitido tanto en Power como en Squats.
- ShoulderToOH: Esta permitido, StrictPress, PushPress, Push Jerk y SplitJerk.
- Se puede cambiar el peso entre los dos Atletas o personal externo.
- En el minuto REST nombrar el total de kilos sumados.

DESCRIPCIÓN WOD 2 GIMNÁSTICOS SINCRO

- FacingBarBurpees el pecho de los dos Atletas debe de estar en suelo a la vez, el salto puede ser descoordinado, No hace falta que los pies durante el salto despeguen a la vez, si se toca la barra durante el salto NoRep.
- Las Pullup son sincronizadas la barbilla de los dos atletas tienen que superar la barra a la vez.
- En el minuto REST se puede preparar el remo. (activarlo)

DESCRIPCIÓN WOD 3 REMO

- Comenzaremos el WOD sentados en el Remo
- Necesitaremos 2 Remo uno para cada atleta
- Puntuación la suma total de las calorías conseguida de cada atleta.

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