



## WOD 1: STAGE CRESTANEVADA

# “Flow & Glow”

by RX Heavy Corp

## TODAS LAS CATEGORÍAS

### PARTE A]

#### 3 VENTANAS X 2' ON

**A. Atleta 1:** 15 burpees over bar facing +  
MÁX COMPLEX 1 SNATCH + 1 HANG SNATCH + 1 OHS.

**B. Atleta 2:** 15 burpees over bar facing +  
MÁX COMPLEX 1 CLEAN + 1 HANG CLUSTER + 1 STOHL.

**C. Atleta 3:** 15 burpees over bar facing +  
MÁX COMPLEX 1 CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 1 JERK.

#### 1' REST

### PARTE B]

**A. Atleta 1:** 1' PARA BUSCAR RM DE SNATCH\*

**B. Atleta 2:** 1' PARA BUSCAR RM DE THRUSTER\*

**C. Atleta 3:** 1' PARA BUSCAR RM DE CLEAN AND JERK\*

\*El atleta que escoja el cómplex A deberá realizar el RM A obligatoriamente.

\*El atleta que escoja el cómplex B deberá realizar el RM B obligatoriamente.

\*El atleta que escoja el cómplex C deberá realizar el RM C obligatoriamente.



## WOD 1: STAGE CRESTANEVADA

# “Flow & Glow”

by RX Heavy Corp

### WOD CON DOBLE PUNTUACIÓN:

- A. MÁXIMAS REPS [1 Burpee= 1rep / 1 cómplex= 1rep].
- B. MÁXIMO PESO LEVANTADO POR EL EQUIPO.

### PESOS PARTE A:

	ESCALADO	MÁSTER	RX
Complex A	40/25	50/35	60/40
Complex B	50 /35	60/40	70/45
Complex C	60/40	70/45	80/50



## WOD 1: STAGE CRESTANEVADA

### “Flow & Glow”

by RX Heavy Corp

#### FLOW:

Los atletas deben repartirse qué cómplex van a hacer cada uno y preparar su barra al inicio del wod. Al finalizar deberán dejar las barras descargadas. Cuando suene el crono:

- Sale atleta A y realiza sus 15 burpees OTB + máximos cómplex con ese peso en 2'. De igual forma en las ventanas sucesivas lo harán los atletas B y C.
- No es necesario volver a la posta antes del inicio de la segunda y tercera ventana.
- Se pueden realizar los cambios de peso entre los 3 atletas, si fuese necesario.
- Durante el minuto de transición de la parte A a la B, los 3 integrantes del equipo pueden preparar el peso del primer RM, y a partir de ahí deberán gestionar los cambios de peso como quieran siguiendo el mismo orden que en la parte A [Atleta, 1, 2 y 3].
- Cada atleta tiene 2 minutos en parte A y 1 minuto en parte B. No se puede comer el tiempo del compañero [en el caso del levantamiento en la parte B debe comenzarse dentro del tiempo, pero puede acabarse fuera de él].
- No se puede calentar la barra para la parte B mientras trabajan los compañeros de equipo, ya sea en la primera o en la segunda parte. Una vez termino mi cómplex o mi RM, descanso o ayudo a cambiar discos.