



WOD 2: STAGE AMIX

“HUNTING SNAKES IN THE RIVER”

by BENCHMARK

CATEGORÍAS RX MASCULINO Y RX MIXTO:

FOR TIME: 12'

60 CAL ROW + 40 BBJO SINCRO 2

8 WORM CLEAN AND JERK + 15M WORM LUNGES

40 CAL ROW + 20 BBJO SINCRO 2

8 WORM CLEAN AND JERK + 15M WORM LUNGES

*[GUSANO DE 3: 105KG]

CATEGORÍA RX FEMENINO:

FOR TIME: 12'

40 CAL ROW + 40 BBJO SINCRO 2

4 WORM CLEAN AND JERK + 7'5M WORM LUNGES

20 CAL ROW + 20 BBJO SINCRO 2

4 WORM CLEAN AND JERK + 7'5M WORM LUNGES

*[GUSANO DE 3: 105KG]



WOD 2: STAGE AMIX

“HUNTING SNAKES IN THE RIVER”

by

CATEGORÍAS MÁSTER MASCULINO Y MASTER MIXTO:

FOR TIME: 12'

60 CAL ROW + 40 BBJO SINCRO 2

6 WORM CLEAN AND JERK + 15M WORM LUNGES

40 CAL ROW + 20 BBJO SINCRO 2

6 WORM CLEAN AND JERK + 15M WORM LUNGES

***[GUSANO DE 3: 105KG]**

CATEGORÍAS ESCALADO MASCULINO Y ESCALADO MIXTO:

FOR TIME: 12'

60 CAL ROW + 40 BBJO SINCRO 2

4 WORM CLEAN AND JERK + 7'5M WORM LUNGES

40 CAL ROW + 20 BBJO SINCRO 2

4 WORM CLEAN AND JERK + 7'5M WORM LUNGES

***[GUSANO DE 3: 105KG]**



WOD 2: STAGE AMIX

"HUNTING SNAKES IN THE RIVER"

by

CATEGORÍA ESCALADO FEMENINO:

FOR TIME: 12'

40 CAL ROW + 40 BBJO SINCRO 2

8 WORM DL + 6 WORM SQUATS

20 CAL ROW + 20 BBJO SINCRO 2

8 WORM DL + 6 WORM SQUATS

*[GUSANO DE 3: 105KG]

FLOW:

- Los atletas salen desde su posta y se disponen a realizar la primera parte [cal row y burpees bbjo] donde pueden turnarse y organizarse como quieran y tantas veces quieran.
- Una vez acabadas ambas tareas van a la primera posta donde realizan el trabajo con gusano y luego avanzan los metros que indican, dejando el gusano en la segunda posta [todos los atletas deben pasar la línea blanca para culminar los lunges].
- Proseguimos con la segunda ronda de calorías de remo y bbjo y repetimos trabajo de gusano, llegando esta vez al final de la segunda posta.
- Si no da tiempo a concluir el wod se sumarán el número de reps realizadas.