



WOD 3: STAGE AMIX

“Rise or fall”

by OH Progam

CATEGORÍAS RX:

FOR TIME: 8' TC

Atleta 1: 3 sandbag clean 68/45kg+ 7'5 hsw walk.

Atleta 2: 3 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk con pirueta.

Atleta 3: 3 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk con zig zag.

15 thruster synchro 2 : barra 50/35kg + 2db 22.5/15kg

Atleta 1: 4 sandbag clean 68/45kg+ 7'5 hsw walk

Atleta 2: 4 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk con pirueta.

Atleta 3: 4 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk con zig zag.

12 thruster synchro 2 : barra 50/35kg + 2db 22.5/15kg

Atleta 1: 5 sandbag clean 68/45kg+ 7'5 hsw walk

Atleta 2: 5 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk con pirueta.

Atleta 3: 5 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk con zig zag.

9 thruster synchro 2 : barra 50/35kg + 2db 22.5/15kg



WOD 3: STAGE AMIX

“Rise or fall”

by OH Progam

CATEGORÍAS MÁSTER:

FOR TIME: 8' TC

Atleta 1: 3 sandbag clean 68/45kg+ 7'5m hsw walk

Atleta 2: 3 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk

Atleta 3: 3 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk

15 thruster synchro 2 : barra 45/30kg + 2db 22.5/15kg

Atleta 1: 4 sandbag clean 68/45kg+ 7'5 hsw walk

Atleta 2: 4 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk

Atleta 3: 4 sandbag clean 68/45kg +7'5m hsw walk

12 thruster synchro 2 : barra 45/30kg + 2db 22.5/15kg

Atleta 1: 5 sandbag clean 68/45kg+ 7'5m hsw walk

Atleta 2: 5 sandbag clean 68/45kg + 7'5m hsw walk

Atleta 3: 5 sandbag clean 68/45kg +7'5m hsw walk

9 thruster synchro 2 : barra 45/30kg + 2db 22.5/15kg



WOD 3: STAGE AMIX

“Rise or fall”

by OH Progam

CATEGORÍAS ESCALADO:

FOR TIME: 8' TC

Atleta 1: 3 sandbag clean 45/30kg+ 7'5m ida y vuelta de bear hug carry*

Atleta 2: 3 sandbag clean 45/30kg+ 7'5m ida y vuelta de bear hug carry*

Atleta 3: 3 sandbag clean 45/30kg+ 7'5m ida y vuelta de bear hug carry*

15 thruster synchro 2 : barra 40/25kg + 2db 15/10kg

Atleta 1: 4 sandbag clean 45/30kg+ 7'5m ida y vuelta de bear hug carry*

Atleta 2: 4 sandbag clean 45/30kg+ 7'5m ida y vuelta de bear hug carry*

Atleta 3: 4 sandbag clean 45/30kg+ 7'5m ida y vuelta de bear hug carry*

12 thruster synchro 2 : barra 40/25kg + 2db 15/10kg

Atleta 1: 5 sandbag clean 45/30kg+ 7'5m ida y vuelta de bear hug carry*

Atleta 2: 5 sandbag clean 45/30kg+ 7'5m ida y vuelta de bear hug carry*

Atleta 3: 5 sandbag clean 45/30kg+ 7'5m ida y vuelta de bear hug carry*

9 thruster synchro 2 : barra 40/25kg + 2db 15/10kg

*Bear Hug Carry: 7,5m ida y 7,5m vuelta



WOD 3: STAGE AMIX
“RISE OR FALL”
by OH PROGRAM

FLOW:

- En el punto de salida el primer atleta realiza 3 Sandbag clean + los metros de pino o bear hug carry [según categoría] hasta darle el relevo al atleta 2 que podrá comenzar su ronda, y así, sucesivamente con el atleta 3.
- Cuando los tres atletas hayan completado cada uno su ronda, avanzarán hacia la zona en la que encontramos la barra cargada y 2 DB. Hasta completar los thruster synchro [2 de ellos] los atletas podrán cambiar las veces que quieran.
- Al finalizar los thruster, los 3 atletas volverán al punto de salida donde se encuentra el saco para realizar la siguiente ronda.