



WOD 4: STAGE CRESTANEVADA

“ROPE PUSH UP”

by **LAZY CAT**

CATEGORÍAS RX MASCULINO Y MIXTO:

FOR TIME: 8'

*Todo a repartir

80 DU's

6 legless rope climb

80 DU's

30 strict HSPU

80 DU's

12 rope climb

80 DU's

50 HSPU



WOD 4: STAGE CRESTANEVADA

“Rope Push Up”

by LAZY CAT

CATEGORÍA RX FEMENINO:

FOR TIME: 8'

*Todo a repartir

80 DU's

4 legless rope climb

80 DU's

30 strict HSPU

80 DU's

8 rope climb

80 DU's

50 HSPU



WOD 4: STAGE CRESTANEVADA

“Rope Push Up”

by LAZY CAT

CATEGORÍAS MÁSTER:

FOR TIME: 8'

*Todo a repartir

80 DU's

4 legless rope climb

80 DU's

20 strict HSPU

80 DU's

8 rope climb

80 DU's

40 HSPU



WOD 4: STAGE CRESTANEVADA

"Rope Push Up"

by LAZY CAT

CATEGORÍAS ESCALADO MASCULINO Y MIXTO:

FOR TIME: 8'

*Todo a repartir

40 DU's

4 rope climb

40 DU's

20 HSPU *abmat

40 DU's

8 rope climb

40 DU's

40 HSPU *abmat



WOD 4: STAGE CRESTANEVADA

"Rope Push Up"

by **LAZY CAT**

ESCALADO FEMENINO:

FOR TIME: 8'

*Todo a repartir

20 DU's

3 rope climb

20 DU's

20 HSPU *abmat

80 SU's

6 rope climb

80 SU's

40 HSPU *abmat



WOD 4: STAGE CRESTANEVADA

“Rope Push Up”

by LAZY CAT

FLOW:

Cuando suena el pitido del crono, 1 atleta sale a realizar los saltos de comba, mientras sus compañeros deben esperar en la pastilla de salida. Pueden darse el relevo en las combas chocando la mano en la pastilla de salida.

Una vez terminadas las combas, el atleta que las termina va a pastilla para chocar y ya pueden salir los 3 atletas para realizar las repes de cuerda y flexiones de pino, esta vez sí, se pueden dar el relevo en el sitio tantas veces quieran. Una vez terminadas las repes de cuerda y pinos, deben volver a la pastilla los 3 atletas para poder salir a realizar los siguientes saltos de comba.

Tras las últimas flexiones de pino, los 3 atletas deberán tocar la pastilla.