



WOD 5: STAGE CRESTANEVADA

“DEATH RACE”

by FORGED

CATEGORÍAS RX MASCULINO Y MIXTO:

FOR TIME: 10'

10 T2B SYNCHRO 2

8 CLEAN @100/55 kg

8 BAR+RING MU SYNCHRO 3

10 T2B SYNCHRO 2

6 clean @110/60 kg

10 BAR+RING MU SYNCHRO 3

10 T2B SYNCHRO 2

4 clean @115/65 kg

12 BAR+RING MU SYNCHRO 3

THEN:

Atleta 1: 20/12 cal echo bike + 1 clean @120/70 kg + cruzo meta

Atleta 2: 20/12 cal echo bike + 1 clean @120/70 kg + cruzo meta

Atleta 3: 20/12 cal echo bike + 1 clean @120/70 kg + cruzo meta



WOD 5: STAGE CRESTANEVADA

“DEATH RACE”

by FORGED

CATEGORÍA RX FEMENINO:

FOR TIME: 10'

10 T2B SYNCHRO 2

8 CLEAN @55 kg

5 BAR+RING MU SYNCHRO 2

10 T2B SYNCHRO 2

6 clean @60 kg

7 BAR+RING MU SYNCHRO 2

10 T2B SYNCHRO 2

4 clean @65 kg

9 BAR+RING MU SYNCHRO 2

THEN:

Atleta 1: 20/12 cal echo bike + 1 clean @70 kg + cruzo meta

Atleta 2: 20/12 cal echo bike + 1 clean @70 kg + cruzo meta

Atleta 3: 20/12 cal echo bike + 1 clean @70 kg + cruzo meta



WOD 5: STAGE CRESTANEVADA

“DEATH RACE”

by FORGED

CATEGORÍAS MÁSTER:

FOR TIME: 10'

10 T2B SYNCHRO 2

8 CLEAN @80/45 kg

6 BMU SYNCHRO 2+1 RING HOLD

10 T2B SYNCHRO 2

6 clean @90/50 kg

8 BMU SYNCHRO 2+1 RING HOLD

10 T2B SYNCHRO 2

4 clean @95/55 kg

10 BMU SYNCHRO 2+1 RING HOLD

THEN:

Atleta 1: 20/12 cal echo bike + 1 clean 100/60 kg + cruzo meta

Atleta 2: 20/12 cal echo bike + 1 clean 100/60 kg + cruzo meta

Atleta 3: 20/12 cal echo bike + 1 clean 100/60 kg + cruzo meta



WOD 5: STAGE CRESTANEVADA

"DEATH RACE"

by FORGED

CATEGORÍAS ESCALADO FEMENINO

FOR TIME: 10'

10 T2B SYNCHRO 2

8 CLEAN @60/35 kg

10 PULL UPS SYNCHRO 2+1 RING HOLD

10 T2B SYNCHRO 2

6 clean @70/40 kg

15 PULL UPS SYNCHRO 2+1 RING HOLD

10 T2B SYNCHRO 2

4 clean @80/45 kg

20 PULL UPS SYNCHRO 2+1 RING HOLD

THEN:

Atleta 1: 20/12 cal echo bike + 1 clean 85/50 kg + cruzo meta

Atleta 2: 20/12 cal echo bike + 1 clean 85/50 kg + cruzo meta

Atleta 3: 20/12 cal echo bike + 1 clean 85/50 kg + cruzo meta



WOD 5: STAGE CRESTANEVADA

“DEATH RACE”

by FORGED

CATEGORÍAS ESCALADO MASCULINO Y MIXTO

FOR TIME: 10'

10 T2B SYNCHRO 2

8 CLEAN @60/35 kg

15 PULL UPS SYNCHRO 2+1 RING HOLD

10 T2B SYNCHRO 2

6 clean @70/40 kg

20 PULL UPS SYNCHRO 2+1 RING HOLD

10 T2B SYNCHRO 2

4 clean @80/45 kg

25 PULL UPS SYNCHRO 2+1 RING HOLD

THEN:

Atleta 1: 20/12 cal echo bike + 1 clean 85/50 kg + cruzo meta

Atleta 2: 20/12 cal echo bike + 1 clean 85/50 kg + cruzo meta

Atleta 3: 20/12 cal echo bike + 1 clean 85/50 kg + cruzo meta



WOD 5: STAGE CRESTANEVADA

“DEATH RACE”

by FORGED

FLOW:

Al sonido del crono, los atletas salen de su pastilla y se disponen a realizar los T2B synchro 2. Una vez acabados 2 atletas esperan bajo el rack mientras otro realiza los clean [y en esta parte pueden dar relevo bajo el rack cuantas veces quieran]. Terminados los clean, los atletas se disponen a realizar el siguiente elemento [gimnástico según categoría] donde trabajarán los 3 juntos. Terminado el tercer elemento continúan a la siguiente ronda, y así hasta completar las 3 rondas.

Una vez terminen la última tanda de elemento gimnástico acaban bajo el rack, donde saldrán por turnos a realizar las cal echo bike y el último clean, para terminar tocando la pastilla. El siguiente atleta sale del rack una vez el compañero toque la pastilla y cruce la meta.