

# LEVEL WOD 25.1



## PARTE 1

**AMRAP 5 MIN.**

7 Thrusters (42/30)

7 Burpees over the bar

**REST 1 MIN.**

## PARTE 2

En el minuto 6 empezamos en formato **EMOM**:

**MIN. 6** - 10 Snatches (40/30)

**MIN. 7** - REST

**MIN. 8** - 8 Snatches (50/35)

**MIN. 9** - REST

**MIN. 10** - 6 Snatches (60/42)

**MIN. 11** - REST

**MIN. 12** - 4 Snatches (70/50)

**MIN. 13** - REST

**MIN. 14** - 2 Snatches (80/55)

- ESTE WOD ÚNICAMENTE LO REALIZA UN MIEMBRO DEL EQUIPO.
- Tus resultados no estarán visibles en el leaderboard hasta después de la corrección de todos los equipos, así que mejor no esperar hasta el último día.

## FLOW 25.1

Este wod únicamente lo realiza de forma **INDIVIDUAL** uno de los miembros del equipo.

El Wod consta de dos partes:

### PARTE 1 :

El atleta empieza el wod con sus thrusters. El atleta debe comenzar de pie con la barra en el suelo y sin las manos en la barra. El atleta debe iniciar las thrusters desde el suelo y no puede usar un soporte o rack.

Una vez realiza las 7 thrusters, realizará 7 burpees saltando la barra (puede hacerlas laterales o frontales). Finaliza los burpees y se irá a hacer de nuevo las 7 reps de thrusters y burpees. El atleta continuará de esta forma hasta que se cumplan los 5 minutos marcados como Amrap.

El resultado de esta primera parte será el número de reps conseguidas.

### PARTE 2 :

Una vez finalizados los 5 minutos, habrá un minuto de descanso para poder poner el peso que toque en el primer minuto de EMOM (el peso lo puede cambiar el/la atleta o lo pueden cambiar otras personas, siempre que se vea en la grabación).

Solo se permite usar **UNA BARRA** en el entrenamiento.

### El funcionamiento es así:

El EMOM empieza en el minuto 6 y siempre es 1 minuto de trabajo y 1 minuto de descanso (que aprovechamos para cambiar pesos). Si completas las reps que tocan en el minuto podrás pasar al siguiente peso y número de reps que toque. Así sucesivamente hasta que no pueda completar el número de reps prescrito en el minuto.

**IMPORTANTE:** Esta segunda parte del wod finaliza cuando **NO** puedes hacer las reps marcadas con el peso prescrito dentro del tiempo marcado (el minuto que marque).

## RESULTADOS :

**Parte 1:** Será el número total de reps que has conseguido hacer en los 5 minutos que dura el Amrap.

**Parte 2:** El número de reps de snatches logradas. Como **TIE BREAK** se marcará el número de reps obtenidas en la parte 1 del Wod.

\* Se contabilizarán como dos wods independientes en el leaderboard.

### NOTAS MUY IMPORTANTES:

- 1) En esta segunda parte del Wod, otras personas diferentes al atleta le pueden cambiar los pesos (siempre que se vea en cámara).
- 2) Colocar los discos ordenados para los cambios de peso y enseñarlo a cámara para que no haya ninguna duda.
- 3) Si llega un momento que ya no podéis con el peso y reps establecidas, dentro del tiempo marcado, acabaría vuestro wod.

## PENALIZACIONES :

- a) Se ha de poner los cierres antes de realizar cada ronda de snatches (esta norma también es válida para la primera parte del wod).
- b) Todos discos tienen que estar por dentro del cierre, no se pueden poner discos por la parte exterior de los cierres.
- c) En el caso de que alguna de estas dos normas no se cumplan, los levantamientos que se realicen de esta forma **NO** serán válidos.
- d) Se han de cumplir los estándares del movimiento, en caso de no hacerlo la rep no se contará como realizada.

## INTRODUCCIÓN DE RESULTADOS :

El resultado lo introducirá el/la capitana/a del equipo a través de la página de la competición en Wodbuster Arena (en el mismo lugar en el que se hizo la inscripción para el evento). Se reflejará en 2 wods (25.1A y 25.1B):

**25.1A :** Pondremos el número total de reps que hemos obtenido en los 5 minutos de duración del Amrap.

**25.1B :** Se pondrá el número total de reps conseguidas (cada snatch realizado es 1 rep). En el apartado Tie Break, apuntaremos el número de reps que hemos obtenido en la parte 1 (es decir, el mismo resultado que hemos puesto en el apartado 25.1A).

## **MATERIAL :**

1 Barra de halterofilia + discos + cierres.

## **STANDARD GRABACIÓN:**

Filme la barra y discos para que las cargas puedan ser vistas claramente. Los vídeos deben estar sin cortes y sin editar. El cronómetro debe estar visible en todo momento (o utilizar app de grabación con cronómetro). **NO UTILICE EL CRONO DE CUENTA ATRÁS.**

En la grabación todos los vídeos se han de ver con claridad y cumpliendo los estándares.

Atleta, barra y pesos, han de estar visibles durante todo el wod.

## **STANDARD MOVIMIENTOS :**

### **Thrusters:**

Barra en posición front rack y hacemos sentadilla rompiendo el paralelo, posteriormente se realiza la subida y la posición final ha de ser cadera y brazos extendidos, y barra por encima de la cabeza.

#### ***A tener en cuenta:***

El movimiento ha de ser fluido, no se puede hacer un front squat pararse y luego hacer el press. No se puede hacer push jerk. La primera rep puede ser cluster.

### **Burpees over the bar:**

El atleta comienzan en pie en posición vertical y buscan llevar las palmas de las manos al suelo y los pies hacia atrás. Tocan con el pecho al suelo haciendo una flexión. Recogen los pies de nuevo (puede ser en step o recogiendo los dos pies a la vez). Seguidamente se **SALTARÁ**, de forma lateral o frontal, la barra con la cual hace las thrusters.

### **Snatch:**

El atleta debe llevar la barra desde el suelo a la posición por encima de la cabeza en un solo movimiento.

En la parte superior, los brazos, las caderas y las rodillas deben estar completamente bloqueados con la barra por encima de la cabeza y los pies alineados debajo del cuerpo.

Únicamente los pies pueden tocar el suelo durante la ejecución del levantamiento.

Se puede realizar muscle snatch, power, squat o incluso split snatch.

## LEVEL WOD 25.1

PARTE 1	THRUSTERS	BURPEES
ROUND 1		
ROUND 2		
ROUND 3		
ROUND 4		
ROUND 5		
ROUND 6		
ROUND 7		
ROUND 8 Etc.		

**TOTAL REPS:** \_\_\_\_\_

PARTE 2	SNATCHES	PESO	REPS
MINUTO 6	10	40 / 30	
MINUTO 8	8	50 / 35	
MINUTO 10	6	60 / 42	
MINUTO 12	4	70 / 50	
MINUTO 14	2	80 / 55	

**TOTAL REPS:** \_\_\_\_\_