

LEVEL WOD 25.2



BLOQUE 1 : *MIN. 00:00 al 03:00*

15 Clean & Jerks Synchro (**Weight 1**)
15 Box Jump Over Synchro 60/50 cm.
Max. Toes to bar Synchro
REST 1 MIN.

BLOQUE 2 : *MIN. 04:00 al 07:00*

12 Clean & Jerks Synchro (**Weight 2**)
15 Box Jump Over Synchro 60/50 cm.
Max. Chest to bar Synchro
REST 1 MIN.

BLOQUE 3 : *MIN. 08:00 al 11:00*

9 Clean & Jerks Synchro (**Weight 3**)
15 Box Jump Over Synchro 60/50 cm.
Max. Bar MU Synchro
REST 1 MIN.

BLOQUE 4 : *MIN. 12:00 al 15:00*

6 Clean & Jerk (SHARE) (**Weight 4**)
15 Box Jump Over Synchro 60/50 cm.
Max. Ring MU (SHARE)

Weight 1: 50/35 **Weight 2:** 60/42 **Weight 3:** 70/50 **Weight 4:** 80/55

Hacemos todos los bloques aunque no hayamos hecho ninguna rep del movimiento gimnástico que toque.

FLOW 25.2

Este Wod lo realizarán los **DOS** integrantes del equipo que no hagan el 25.1 (es un trabajo por parejas).

El Wod está formado por 4 bloques de 3 minutos distribuidos de la siguiente manera:

Minuto 00:00 a 03:00 - **WORK**
Minuto 03:00 a 04:00 - **REST**
Minuto 04:00 a 07:00 - **WORK**
Minuto 07:00 a 08:00 - **REST**
Minuto 08:00 a 11:00 - **WORK**
Minuto 11:00 a 12:00 - **REST**
Minuto 12:00 a 15:00 - **WORK**

Se inicia el wod con la primera barra precargada con el peso estipulado y:

- 1) Iniciamos el primer bloque realizando, de forma sincronizada, los Clean & Jerks. Más adelante explicaremos los estándares de todos los movimientos del Wod.
- 2) Una vez finalizados los Clean & Jerks, los atletas tienen que hacer los 15 box jumps over sincronizados (necesitaremos dos cajones). **Veréis que este número de repeticiones de box jump NO varía en los 4 bloques del workout.**
- 3) Al finalizar los box jumps over, el tiempo que queda para llegar a los tres minutos es para meter las máximas reps de toes to bar sincronizadas.
- 4) Después de cada ventana de 3 minutos habrá 1 minuto de descanso, que es cuando los atletas han de cambiar los pesos de la barra (pueden recibir ayuda externa siempre y cuando en ningún momento se pierda de vista la barra y los pesos).
- 5) Seguidamente hacemos una segunda ventana de 3 minutos igual que la primera pero cambiando 3 cosas:
 - a) El peso y número de reps sincronizadas de Clean & Jerks
 - b) El movimiento gimnástico cambia a Chest to bar sincronizadas.
 - c) Al igual que en la ventana anterior, el tiempo restante de estos 3 minutos es para sacar el mayor número de repeticiones posibles de Chest to bar synchro.
- 6) Después del pertinente minuto de descanso (aprovechamos para subir peso a la barra) empezará la tercera ventana de 3 minutos con la misma dinámica que las 2 anteriores pero cambiando reps y peso en los Clean & Jerks y el movimiento gimnástico que será Bar MU sincronizadas.

7) Por último, después del pertinente minuto de descanso, los atletas tendrán la última ventana de 3 minutos, en la que cambian varias cosas:

a) Las repeticiones de Clean & Jerks ya **NO** son sincronizadas, sino que son a repartir como quieran, pudiendo darse los relevos que quieran (pero sin trabajar de forma simultánea).

b) Los box jumps siguen como en el resto de bloques anteriores, esto **NO** cambia.

c) Lo que sobra de los 3 minutos es para sacar máximas reps de Ring Mu pero en este caso **NO** es sincronizado, sino que son a repartir como quieran, pudiendo darse los relevos que quieran (pero sin trabajar de forma simultánea).

8) En el minuto 15 el wod habrá finalizado.

Nota: *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.*

SCORE Y PENALIZACIONES :

- El resultado final será el número de reps totales conseguidas (Clean & Jerks + Box jumps + Movimientos gimnásticos)
- Cada movimiento sincronizado cuenta como 1 repetición.
- Hay dos tipos de **penalizaciones**:
 - a) Si no realizas correctamente los clean & jerks sincronizadas o los box jumps, la penalización será de 2 reps menos por cada rep mal ejecutada o no realizada (no se contabilizarán las reps no realizadas de forma voluntaria ni las posteriores).
 - b) En el caso de los movimientos gimnásticos, NO se contabilizarán las reps que estén mal ejecutadas.

MATERIAL :

2 Barras halterofilia + discos + cierres. (Barras de 20kg para chicos y 15kg para chicas).

2 Cajones pilométricos (Altura chico 60 cm y para chica 50 cm.). Rack y anillas

STANDARD GRABACIÓN:

- Filme la barra y discos para que las cargas puedan ser vistas claramente.
- También se ha de filmar el rack y las anillas en las que vais a realizar el wod.
- El tipo de barra (20 o 15kg según género) se ha de grabar de forma que la organización pueda visualizarlas. Igual condición para los discos que se usarán durante el desarrollo del workout.
- 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.
- Los atletas y los elementos del wod han de estar visibles durante todo el workout.

STANDARD MOVIMIENTOS:

Clean & Jerk:

El movimiento se inicia con la barra en el suelo y debe levantarse del suelo a los hombros en un solo movimiento. Puede ser en muscle clean, power clean, squat clean o incluso split clean.

Una vez la barra en los hombros, se puede utilizar un strict press, push press, split jerk o push jerk para bloquear la barra.

La barra debe pasar por la posición de soporte en hombros antes de pasar por encima (no se permite snatch).

La repetición se cuenta cuando la barra está completamente bloqueada sobre la cabeza, con los brazos, caderas y rodillas extendidas, y los pies alineados debajo del cuerpo.

Ninguna parte del cuerpo, excepto los pies, puede tocar el suelo durante la ejecución.

TODOS los discos, en cada levantamiento, han de estar asegurados con cierres.

Los pesos se muestran en formato x/x: El primer peso es el de chico y el otro de chica.

La **SINCRONIZACIÓN** es en la parte final del movimiento (extensión completa por encima de la cabeza).

Box Jumps Over:

Los atletas empiezan en un lado del cajón (con los pies en el suelo), han de saltar sobre el y pasar al otro lado del mismo.

Los dos pies del atleta han de despegar a la vez del suelo.

La **SINCRONIZACIÓN** de los atletas es que han de coincidir después de cada salto en el otro lado del cajón (ambos pies en el suelo) en algún momento.

No se requiere que las caderas y las rodillas estén completamente extendidas en la parte superior del cajón.

Los saltos laterales están permitidos. También está permitido saltar el cajón por Completo.

Toes to Bar:

El atleta debe partir de una posición colgado en la barra con los brazos totalmente extendidos.

Los pies deben tocar claramente la barra.

Ambos pies deben hacer contacto con la barra al mismo tiempo y entre las manos.

Al bajar y realizar un nuevo kipping, los pies deben romper la perpendicular con el suelo. Es decir, ambos pies deben quedar en algún momento por detrás de la barra y espalda.

El movimiento **SINCRONIZADO** es cuando los dos atletas tocan a la vez la barra con la punta de los dedos o empeine.

Chest to Bar:

El atleta inicia el movimiento colgado de la barra de dominadas, con brazos y piernas extendidos, el objetivo es que el pecho del atleta toque en la barra de dominadas. Puede realizarse kipping, butterfly o estricto.

Movimiento **SINCRONIZADO** al tocar los 2 atletas la barra con el pecho a la vez.

Bar MU:

El atleta inicia el movimiento colgado de la barra de dominadas, con brazos y piernas extendidos, el objetivo es que acabe encima de la barra con brazos completamente estirados.

Los pies no pueden llegar a la altura de la barra en el movimiento de subida o kipping.

Los pies tampoco pueden tocar o apoyarse en el lateral de la estructura.

El movimiento **SINCRONIZADO** es cuando los dos atletas hacen la extensión de brazo en la parte superior de la barra (final del ejercicio). Un atleta puede esperar arriba al otro, no hace falta que todo el movimiento sea sincronizado.

Ring MU:

El atleta inicia el movimiento colgado de las anillas, con brazos y piernas extendidos el objetivo es que acabe encima de las anillas con brazos completamente estirados.

Los pies no pueden llegar a la altura de las anillas en el movimiento de subida o kipping.

Los pies tampoco pueden tocar o apoyarse en el lateral de la estructura y/o pared.

En los ejercicios gimnásticos se pueden usar cayeras o poner tape en la barra pero ambas cosas a la vez NO.

LEVEL WOD 25.2

INTERVALOS	CLEAN&JERKS	BOX JUMPS	GYMNASTICS
<i>MIN. 0 al 3</i>			
<i>MIN. 4 al 7</i>			
<i>MIN. 8 al 11</i>			
<i>MIN. 12 al 15</i>			
REPS TOTALES			

SUMA REPS TOTALES (Resultado Final): _____