

# WOD 1

## ASPECTOS TÉCNICOS

#GLADIATORUSJHOMEGAMES



### AMRAP - 7'

**Objetivo:** sumar el mayor número de repeticiones posibles en siete minutos de tiempo.

Siguiendo el patrón y orden de los siguientes tres ejercicios:



### CATEGORÍA NORMAL



5 PUSH UP

10 JUMPING SQUAT

15 SIT UP



### CATEGORÍA SCALED



5 PUSH UP RODILLAS APOYADAS

10 AIR SQUAT

15 SIT UP

#### CONSIDERACIONES TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS A TENER EN CUENTA:

**Push Up:** el pecho tiene que tocar el suelo y extender totalmente los codos.

**Jumping Squat:** se deben levantar del suelo los pies y la cadera bajar hasta romper la línea de las rodillas, esta consideración última en Air Squat.

**Sit Up:** tocar pies y suelo detrás de la cabeza con las manos.

#### ..... VÍDEOS .....

*Grábate de forma que se vean claramente estas consideraciones.*

*Es imprescindible seguir las indicaciones explicadas en los vídeos.*

*Si la organización visualiza una mala ejecución no se contará esa repetición o ronda como ejecutada.*