

WOD 2

ASPECTOS TÉCNICOS

#GLADIATORUSJHOMEGAMES



DEAD BY JUMPING JACKS

Objetivo: sumar el mayor número rondas completadas en menos de 60". Se contará hasta la última ronda completada dentro de ese tiempo. En caso de empate se contarán las repeticiones realizadas en la ronda no completada en 60", dentro de esos 60".



CATEGORÍA NORMAL



15 DOWN UP + 30 JUMPING JACKS
***ADD 2 JUMPING JACKS EACH ROUND**



CATEGORÍA SCALED



10 DOWN UP+ 30 JUMPING JACKS
***ADD 2 JUMPING JACKS EACH ROUND**

CONSIDERACIONES TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS A TENER EN CUENTA:

Jumping Jacks: puede haber descansos. La rodilla se acerca al suelo hasta mínimo unos 10 cm aunque sin llegar a tocarlo.

Down Up: la plancha debe ser paralela al suelo con cuerpo estirado.

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.