

WOD 3

ASPECTOS TÉCNICOS

#GLADIATORUSJHOMEGAMES



AMRAP - 6'

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



10 JUMPING LUNGES

24 CLIMBERS

1 BURPEE

*ADD ONE BURPEE EACH ROUND



CATEGORÍA SCALED



10 ALTERNATED LUNGES

24 CLIMBERS

1 BURPEE

CONSIDERACIONES TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS A TENER EN CUENTA:

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

Lunges: misma distancia, 10 cm del suelo sin llegar a tocarlo.

Climbers: la rodilla se acerca al codo hasta al menos 15 cm.

Burpee: debe realizarse todo el ejercicio completo tal y como se explica en el vídeo.

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.