

## PUCELA CHAMPIONSHIP

WOD 2

FOR TIME. 16' TIME CAP

CASH IN:  
1200m ROWER ( CONCEPT 2)

THEN:

10 DEVIL PRESS SYNCRO  
50 CHEST TO BAR/ PULL UP/ BURPEES TO TARGET  
10 DEVIL PRESS SYNCRO  
40 TOES TO BAR/KNEE RAISE  
10 DEVIL PRESS SYNCRO  
20 BAR MUSCLE UP/ CHEST TO BAR/ PULL UPS

RESULTADO: TIEMPO O (NÚMERO DE REPETICIONES TOTALES)	
---------------------------------------------------------------	--

PESOS:

RX: Dos mancuernas de 22.5kg para chicos, 15kg para chica

INTERMEDIO: Dos mancuernas de 20kg para chicos, 12.5kg para chica

SCALED: Dos mancuernas de 15kg para chicos, 10kg para chica

ADAPTACIONES DE LOS EJERCICIOS GIMNÁSTICOS:

INTERMEDIO: 50 PULL UPS, 40 TOES TO BAR, 20 CHEST TO BAR

SCALED: 50 BURPEES TO TARGET, 40 KNEE RAISE, 20 PULL UPS

### **OBSERVACIONES:**

El WOD comenzará con un integrante del equipo montado en el remo, 3,2,1 y podrá comenzar a remar, la distancia a completar se puede dividir, o no, entre los miembros del equipo, no es obligatorio que remen los 3. Una vez completados los 1200m, comenzaremos la segunda parte del WOD. Serán 3 series de devil press sincronizados entre dos atletas, y un ejercicio gimnástico el cual se puede dividir como se quiera entre el equipo. Es OBLIGATORIO que todos los participantes realicen al menos, una serie de devil press completa, es decir, hasta que no se acaben las 10 repeticiones sincronizadas, no podemos cambiar a ninguno de la pareja. Sin embargo, NO ES OBLIGATORIO que todos los integrantes sumen metros en el remo ni que realicen repeticiones de los ejercicios gimnásticos.

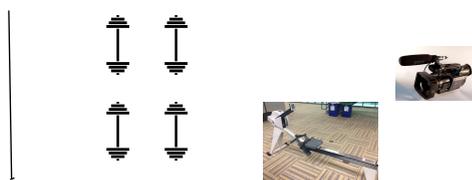
El resultado del WOD será tiempo o en caso de no completar todas las repeticiones dentro de los 16 minutos, será el número de repeticiones completadas, sumando cada metro del remo como 1 repetición.

### **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO:**

- Remo: será obligatorio utilizar un remo marca CONCEPT 2
- Devil Press: comenzaremos con el pecho en el suelo, y llevaremos ambas mancuernas por encima de la cabeza, completando extensión de codo, rodillas y cadera, las mancuernas deben situarse encima de la cabeza, donde será la sincronización, las 4 mancuernas deben estar a la vez encima de la cabeza de los atletas.
- Chest to bar: en cada repetición debemos comenzar con los codos extendidos y tocar con el pecho la barra de pullups. modalidad que se quiera; estricto, kipping, butterfly...
- Pullups: en cada repetición debemos comenzar con los codos extendidos y sobrepasar la barbilla a la altura de la barra de pullups. modalidad que se quiera; estricto, kipping, butterfly...
- Burpees to target: el pecho comenzará en el suelo, nos levantamos del suelo y saltamos a tocar la barra en la cual estamos realizando el resto de gimnásticos
- Toes to bar: en cada repetición debemos comenzar con los codos extendidos y contactar con ambos pies a la vez, la barra de pullups
- knees to rise: en cada repetición debemos comenzar con los codos extendidos y levantar las rodillas hasta superar la línea de la cadera
- Bar muscle up: en cada repetición debemos comenzar con los codos extendidos, realizar la entrada sobre la barra, y acabar con una extensión completa de ambos codos.

### **NORMAS DE GRABACION:**

barra  
de  
pullup



Se debe grabar el peso de las mancuernas, y enseñar que el remo concept está reseteado, marcando 0m. En todo momento debe salir la pantalla en el plano, pero no es obligatorio que salga el resto del remo.

Hasta que no se complete un ejercicio, no se podrá comenzar al siguiente.

Los devil press se realizaran enfrentados y será obligatorio que cada pareja que comience su serie, acabe las 10 repeticiones, sin poder cambiar ninguno de la pareja.

Solo habrá 2 pares de mancuernas:

2x 22.5 y 2x 15kg En categoría RX

2x 20 y 2x 12.5 kg En categoría INTERMEDIO

2x 15 y 2x 10 kg En categoría SCALED

Las mancuernas más pesadas serán usadas por los atletas masculinos y las más ligeras por atletas femeninos, sin embargo, cuando una pareja del mismo sexo estén realizando los devil press sincronizados, ellos elegirán quién usará las mancuernas mas ligeras y quien las mas pesadas. **NO ESTÁ PERMITIDO CAMBIAR LAS MANCUERNAS DURANTE ESTAS 10 REPETICIONES**, el atleta que comience con las más pesadas debe acabar sus 10 repeticiones sin cambiarse.

Para los ejercicios gimnásticos, será **OBLIGATORIO** que todos los atletas realicen los ejercicios en **LA MISMA BARRA DE PULLUPS**, pero podrán ponerse discos, colchonetas o lo que necesiten para subir en caso de que les quede demasiado alta.