

Workout 25.3

For Time

Time Cap: 20 Min

2 Rounds

15 Double Dumbbell Devil Press (50/35)

30m Farmer Lunges

45 Box Jump Over (Step Down) (24/20)

Into

2 Rounds

15 Double Dumbbell Front Squats (50/35)

15m Handstand Walk

15 Burpee Box Jump Over (Step Down) (24/20)

MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

- Para las categorías Teens y Masters, los recorridos serán de 5m, en la primera parte, serán 20m de Farmer Lunges y en la segunda parte serán 10m de Handstand Walk

INICIO

- El atleta inicia del lado opuesto del piso de competencia.
- A la cuenta de 3... 2... 1... GO el atleta podrá acercarse a las mancuernas donde iniciará los 15 DEVIL PRESS
- Al terminar, podrá sostener las mancuernas en posición de FARMER (colgantes) e iniciar los LUNGES. La distancia tiene modificaciones por categoría
- Al terminar los 4 trayectos (2 idas y vueltas) podrá iniciar con los 45 BOX JUMP OVER
- Los trayectos (check points) de la categoría Elite, serán de 7.5 metros. Los trayectos (check points) para las categorías Masters y Teens serán de 5 metros.
- Cuando el atleta termine 2 rondas del proceso anterior, podrá iniciar con las siguientes 2 rondas de trabajo con los 15 double DB FRONT SQUATS
- Al terminar, podrán iniciar con el HAND STAND WALK. La distancia tiene modificaciones por categoría
- Para finalizar, debe realizar 15 BURPEE BOX JUMP OVER. El atleta procederá a hacer 2 rondas del ciclo previamente mencionado
- El evento terminará una vez que el atleta termine la segunda ronda de FRONT SQUATS, HAND STAND WALK y BURPEE BOX JUMP VER y se tomará el tiempo del atleta.

NOTAS

- Para los LUNGES y el HAND STAND WALK, ambos pies y manos deben iniciar por detrás de la línea sin tener contacto con la misma y para terminar cada trayecto ambos pies y manos deben pasar la línea final sin tener contacto con la misma (mostrando doble extensión y control del peso para los LUNGES).
- En los BOX JUMP OVER y los BURPEE BOX JUMP OVER, el atleta siempre debe bajarse en un STEP DOWN
- Debe haber un reloj visible en todo momento con el tiempo ascendente.

EQUIPO REQUERIDO

- CINTA PARA DEMARCACIÓN DE PISO
- MANCUERNAS (50 libras/22.5 kilos) (35 libras/15 kilos)
- CAJA (24 pulgadas hombres / 20 pulgadas mujeres)

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

DOUBLE DB DEVIL PRESS

- El atleta debe dejar suficiente espacio entre las dos mancuernas para que su pecho tenga contacto con el piso
- De aquí procederá a levantarse ambas mancuernas en un solo movimiento fluido hasta arriba de su cabeza buscando mostrar triple extensión (rodillas, caderas y codos) y ambas mancuernas alineadas con la línea media del atleta.
- Hacer un POWER SNATCH o recibir con semiflexión de rodillas y cadera es permitido, siempre y cuando el atleta muestre triple extensión y control antes de bajar las mancuernas.

NO REPS

- SI EL PECHO DEL ATLETA NO TIENE CONTACTO CLARO CON EL PISO ENTRE LAS DOS MANCUERNAS
- No se puede hacer una pausa en los hombros (S2OH).
-

FARMERS LUNGES

- Ambos pies del atleta deben iniciar por detrás de la línea inicial sin tener contacto con la misma
- Para cada paso no es necesario que el atleta junte los pies mostrando control, pero si es necesario mostrar extensión de la pierna delantera
- En cada paso la rodilla posterior debe tener contacto con el piso
- Para terminar cada trayecto ambos pies deben estar por delante de la línea y en este caso SI SE DEBE MOSTRAR CONTROL Y MOVIMIENTO juntando ambos pies y mostrando extensión de rodillas y caderas.
- Cada trayecto debe ser realizado de forma ininterrumpida (UNBROKEN) solo se podrán soltar las mancuernas al finalizar cada trayecto
- El atleta puede escoger dar media vuelta e iniciar el siguiente trayecto o soltar las mancuernas y descansar

NO REPS

- Si la rodilla no toca el piso
- Si el atleta suelta las mancuernas durante el trayecto
- Si no muestra doble extensión y control al terminar cada trayecto

BOX JUMP OVER

- El atleta debe mostrar un salto para iniciar (no step), mostrar contacto claro de ambos pies con la cara superior de la caja y luego bajarse con un pie a la vez.
- Una vez que el atleta ponga sus dos pies en el lado opuesto de la caja donde inició, se acreditará la repetición
- El salto podrá ser realizado con el cuerpo del atleta de frente o de lado a la caja

NO REPS

- En caso de bajarse con ambos pies de la caja
- Si Las manos del atleta tienen contacto ni con la caja o el cuerpo del atleta durante la repetición

DOUBLE DB FRONT SQUATS

- El atleta debe sostener las dos mancuernas sobre los hombros.
- Al menos una cabeza de cada mancuerna debe estar haciendo contacto sobre los hombros.
- Las manos deben estar siempre en contacto con las mancuernas.
- Debe romper el paralelo para iniciar la sentadilla y debe marcar doble extensión (rodillas y cadera) al ponerse de pie.

NO REPS

- Si el atleta no rompe el paralelo al momento de iniciar la sentadilla
- Si no muestra doble extensión (rodillas y cadera) para finalizar la repetición.
- Si las dos mancuernas están haciendo contacto entre ellas por detrás de la cabeza

HAND STAND WALK

- Cada segmento debe iniciarse con el atleta poniendo ambas manos por detrás de la línea inicial sin tener contacto con la misma y terminará una vez pase ambas manos por delante de la línea final sin tener contacto con la misma antes de poner los pies en el piso.
- Esto marca el inicio y final adecuado de cada segmento.
- ACLARACIÓN: NO ESTÁ PROHIBIDO TENER CONTACTO CON LAS LÍNEAS INICIAL Y FINAL DEL SEGMENTO, SE TRATA DE QUE PARA PODER INICIAR Y TERMINAR EL SEGMENTO NO DEBE HABER CONTACTO CON LA LÍNEA PERO LOS ATLETAS SI PODRÁN PISARLA SIN PROBLEMA.

NO REP

- Cuando el segmento es iniciado con las manos tocando la línea o por delante de la misma
- Cuando el segmento es terminado tocando la línea o con las manos por detrás de la misma antes de poner los pies en el suelo

BURPEE BOX JUMP OVER

- Iniciaré haciendo un burpee mostrando su cuerpo completamente apoyado en el piso. Puede tirarse al piso dando un paso con un pie a la vez o con ambos pies. También podrá levantarse de cualquier manera
- Iniciar con un salto (no step) y mostrar contacto claro de ambos pies con la cara superior de la caja y luego bajarse con un pie a la vez.

NO REPS

- El pecho no hace un claro contacto con el piso al acostarse
- Los dos pies no están haciendo contacto al mismo tiempo en la parte superior de la caja.
- El atleta se baja de la caja con un salto o no en step down.

