



WORKOUT #6 – EQUIPOS

Campo de Fútbol

Categorías: Elite / Avanzado / Intermedio

Formato: For Time

Time Cap: 15 minutos

WORKOUT

El workout se divide en dos bloques consecutivos, uno por pareja masculina y otro por pareja femenina. Ambos bloques siguen la misma estructura: trineo – wall balls sincronizados – trineo.

EQUIPOS ELITE

Pareja masculina (M1, M2):

70 m Partner Sled Push (50 kg)

60 Synchro Wall Balls (30 lb / 20 lb)*

70 m Partner Sled Push (50 kg)

Pareja femenina (F1, F2):

70 m Partner Sled Push (30 kg)

60 Synchro Wall Balls (20 lb / 14 lb)*

70 m Partner Sled Push (30 kg)

EQUIPOS AVANZADO

Pareja masculina (M1, M2):

70 m Partner Sled Push (50 kg)

50 Synchro Wall Balls (30 lb / 20 lb)*

70 m Partner Sled Push (50 kg)

Pareja femenina (F1, F2):

70 m Partner Sled Push (30 kg)

50 Synchro Wall Balls (20 lb / 14 lb)*

70 m Partner Sled Push (30 kg)

EQUIPOS INTERMEDIO

Pareja masculina (M1, M2):

70 m Partner Sled Push (50 kg)

40 Synchro Wall Balls (30 lb / 20 lb)*

70 m Partner Sled Push (50 kg)

Pareja femenina (F1, F2):

70 m Partner Sled Push (30 kg)

40 Synchro Wall Balls (20 lb / 14 lb)*

70 m Partner Sled Push (30 kg)



MODIFICACIONES POR CATEGORÍA

- Varía únicamente el número de repeticiones de wall balls por categoría.
- Los pesos del trineo y wall balls se mantienen iguales en todas las categorías.
- En todos los casos, cada atleta de la pareja tendrá un **peso diferente de balón**:
 - Hombres: 30 lb y 20 lb
 - Mujeres: 20 lb y 14 lb

FLUJO

El evento comienza con los atletas M1 y M2 en contacto con el trineo. A la cuenta de 3, 2, 1, ¡go!, realizan el primer tramo de 70 m de sled push cargando encima del trineo dos Sand Bags. Uno de 30 kg y otro de 20 kg. Este tramo se terminará cuando el trineo cruce completamente la línea de saque de banda del lado opuesto del campo de competencia. Al finalizar, avanzan a la zona de wall balls, donde deben completar las repeticiones correspondientes de manera **sincronizada, cada uno con un balón de diferente peso**. Los atletas podrán cambiar el balón cuantas veces quieran. Luego, completan otros 70 m de sled push nuevamente pasando el trineo completamente por detrás de la línea de saque de banda del lado opuesto. En ese momento, la **pareja femenina (F1, F2)** toma su lugar, repitiendo el mismo patrón con su peso y repeticiones asignadas. Deben cargar únicamente el Sand Bag de 30 kg encima de su trineo. El workout termina cuando la segunda pareja finaliza su tramo final de trineo. En este momento se tomará el tiempo.

FINAL DEL EVENTO

El evento finaliza cuando la **segunda pareja (F1, F2)** completa su segundo tramo de 70 m de sled push. Ese será el tiempo registrado como resultado final.

PENALIDADES

No hay penalidades específicas en este evento.

PUNTAJE Y PLANILLA

El puntaje será el **tiempo total** que tome al equipo completar ambos bloques de trabajo (masculino y femenino).

Este evento **no tendrá tiebreak adicional**.



ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Partner Sled Push (70 m):

Ambos atletas deben empujar simultáneamente desde los tubos horizontales del trineo.

El trineo debe recorrer 70 m por tramo y **cruzar completamente la línea final** para validar el avance.

No se permite jalar o girar el trineo.

Está prohibido que un solo atleta empuje mientras el otro descansa.

Synchro Wall Balls:

Cada atleta debe tener su propio balón con el peso asignado.

Para la primera repetición y cada vez que el balón toque el piso, este debe ser recogido en completo reposo en el piso sin utilizar el rebote del mismo.

Los dos atletas deben realizar el movimiento de forma sincronizada, mostrando sincronización rompiendo el paralelo

El atleta debe romper el paralelo (cadera por debajo de la rodilla) y lanzar el balón a la altura del objetivo o Target.

Se valida la repetición cuando ambos balones tocan el blanco en sincronía.

Si uno de los atletas no sincroniza la sentadilla, falla el blanco o no sincroniza, la repetición no será válida.

MAPA PISO DE COMPETENCIA

ELITE

FOR TIME
(M1,M2)

70 MTS PARTNER SLED PUSH (50KG)
60 SYNCHRO WALL BALLS (30/20 LB)
70 MTS PARTNER SLED PUSH (50KG)

INTO:
(F1,F2)

70 MTS PARTNER SLED PUSH (30KG)
60 SYNCHRO WALL BALLS (20/14 LB)
70 MTS PARTNER SLED PUSH (30KG)

TIME CAP 15' MIN.

AVANZADO

FOR TIME
(M1,M2)

70 MTS PARTNER SLED PUSH (50KG)
50 SYNCHRO WALL BALLS (30/20 LB)
70 MTS PARTNER SLED PUSH (50KG)

INTO:
(F1,F2)

70 MTS PARTNER SLED PUSH (30KG)
50 SYNCHRO WALL BALLS (20/14 LB)
70 MTS PARTNER SLED PUSH (30KG)

TIME CAP 15' MIN.

INTERMEDIO

FOR TIME
(M1,M2)

70 MTS PARTNER SLED PUSH (50KG)
40 SYNCHRO WALL BALLS (30/20 LB)
70 MTS PARTNER SLED PUSH (50KG)

INTO:
(F1,F2)

70 MTS PARTNER SLED PUSH (30KG)
40 SYNCHRO WALL BALLS (20/14 LB)
70 MTS PARTNER SLED PUSH (30KG)

TIME CAP 15' MIN.

WORKOUT 6 EQUIPOS

