

PRUEBAS		
Nº	LUGAR	WOD
1	Cubierta	Cash in: 50 double deadlift Then: 12 complex (Complex: 3 hang power clean - 3 front squat - 3 thruster)
CARRERA		
2	Carpas peña	50 metros volteo rueda (ida y vuelta) *cada categoría tendrá un tamaño de rueda diferente
CARRERA		
3	Bajada parque bulevar	15 metros de reptar
CARRERA		
4	Parque calistenia	50 pull ups 150 push up 50 pull ups
CARRERA		
5	Parking garcia fraguas	2 rft 50 wall ball 50 burpees over the alpaca
CARRERA		
6	Subida bulevar	100 metros de lunges shyncro
CARRERA		
7	Bajada parque bulevar	15 metros de reptar
CARRERA		
8	Cubierta	100 shyncro akb swing / db snatch 200 shyncro kb/db globet squats 500 su

ESTANDARES			
	Avanzado	Medio	Básico
Double deadlift	140 kg	100 kg	60 kg
Hang power clean	40 kg	30 kg	15 kg
Front squat	40 kg	30 kg	15 kg
Thruster	40 kg	30 kg	15 kg
Pull ups	Libres	1 goma	2 gomas o remo trx
Push ups	Pies	Rodillas	Rodillas o inclinadas
Wb	9 kg	6 kg	4 kg
Akb swing	20 kg	16 kg	10 kg
Db snatch	15 kg	10 kg	6 kg
Kb/db squats	20/15 kg	16/10 kg	10/6 kg
Comba	Saltos simples	Saltos simples	Saltos simples