

# Lanzarote SUMMER CHALLENGE

## WODS SCALED / INTERMEDIO STANDARDS

WOD 1 (PLAYA) "THE BAYWATCH"	
SCALED	INTERMEDIO
For time:	For time:
40m sled push 70/50kg + 40m sled pull	40m sled push 70/50kg + 40m sled pull
10 sandbag deadlift 70/45kg	10 sandbag clean 70/45kg
80m sandbag bear hug farmer carry	80m sandbag bear hug farmer carry
800m run	800m run
150m swim	150m swim
Time Cap: 20'	Time Cap: 20'

El/ la atleta comenzará posicionad@ detrás del trineo y saldrá después de la señal de inicio del tiempo.

Realizará 40m de sled push situando las cintas en sus brazos, el trineo deberá pasar totalmente la línea entre conos para poder girarlo y realizar el sled pull, de cara al trineo caminando hacia atrás y agarrando las cintas con las manos. De igual manera el trineo deberá pasar la lía entre conos para terminar este ejercicio.

Posteriormente deberá hacer 10 repeticiones de sandbag deadlift en escalde y sandbag clean en intermedio, agarrando el saco con las manos y terminando con brazos, cadera y rodillas estirados y con los hombros alineados en línea vertical con respecto a los talones. En el clean el saco debe estar posicionado encima del hombro totalmente apoyado en el mismo.

Tras el último deadlift/clean cogerá el saco a la altura del pecho y abrazándolo en bearhug rodeando el saco con los brazos, pasará la línea entre conos situada a 40m con ambos pies y dejará de nuevo el saco en el mismo lugar donde lo recogió.

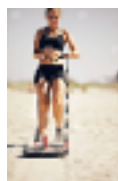
La carrera será desde ese punto hasta el otro extremo de la playa y volver hasta la marca situada de entrada al agua, ahí rodeará la boya nadando completando 150m de nado y se tomará marca de tiempo una vez que pase el arco de meta.

SCORE: Tiempo Total en realizar el circuito

\* Sled push:



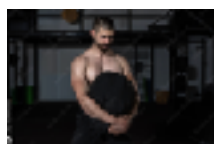
\* Sled pull:



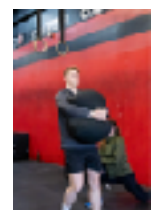
\* Posición final Sandbag clean:



\* Posición final Sandbag deadlift:



\* Posición bear bug farmer carry:



# Lanzarote

## SUMMER CHALLENGE

WOD 2.a y 2.b (ISLOTE) "CHIP Y CHOP"	
SCALED	INTERMEDIO
2.a 0-6' AMRAP 20/15 cal echo 10 thruster 40/25kg	2.a 0-6' AMRAP 20/15 cal echo 10 thruster 50/35KG
2.b 6-12' AMRAP 10 pull ups 60 heavy crossover singles (comba lastrada)	2.b 6-12' AMRAP 10 chest to bar 30 heavy double unders (comba lastrada)

El/la atleta comenzará tras el estandarte y con la echo bike puesta a 0 calorías. Realizará un amrap de 6 minutos donde deberá completar el mayor número de rondas de calorías en la echo y thrusters.

\* La echo bike deberá estar en 0 calorías al empezar cada ronda y es labor del atleta reiniciar la máquina, cualquier caloría sumada a las anteriores no sumará.

Tras este primer amrap comenzará el siguiente de manera seguida del minuto 6 al 12 donde deberán realizar el mayor número de rondas de pull ups / ches to bar y crossover singles con cuerda lastrada (aquí contará cada salto realizado, ejemplo: cruzar y descruzar contará como 2 repeticiones) o double unders en el caso de intermedio.

SCORE: Número de repeticiones totales en cada amrap (serán 2 puntuaciones independientes)

\* Echo bike: La echo bike deberá estar en 0 calorías al empezar cada ronda y es labor del atleta reiniciar la máquina, cualquier caloría sumada a las anteriores no sumará.

\* Thruster: Se trata de un thruster con barra estándar en el que la barra se mueve desde la parte inferior de una sentadilla frontal hasta el bloqueo completo por encima de la cabeza. La barra comienza en el suelo. La cadera debe pasar por debajo de la línea de las rodillas "rompiendo el paralelo", la barra tiene que terminar encima de la cabeza con los brazos, cadera y rodillas extendidas.

\* Pull ups: Comenzando colgados de la barra con los brazos completamente extendidos. El rango final de movimiento deberá llegar con un tirón de brazos en el extremo superior pasando la barbilla por encima de la barra de full ups.

\* Crossover singles: Con la cuerda lastrada Velites. Se alterna salto simple con salto cruzado, cada salto cuenta como una rep.

\* Double unders: Con la cuerda lastrada, deberá pasar dos veces por debajo de las piernas en cada salto para contar como rep válida.

# Lanzarote SUMMER CHALLENGE

## WOD 3 ( ISLOTE) "THE ELEPHANT"

SCALED E INTERMEDIO

Emom 5'

1 Clean and jerk

El/la atleta escogerá el peso y realizará un Clean and Jerk cada minuto, si no logra completar la rep dentro del minuto no suma los kilos de ese minuto. Puede repetir intento siempre que el ejercicio sea completado dentro del minuto en su totalidad. El atleta comunicará al Juez el peso con el que va a comenzar antes de que empiece el EMOM.

Podrá subir de peso en el 4º minuto si lo considera (sin posibilidad de bajar o volver a subir el peso).

La barra comenzará vacía y es el/la atleta el encargado de cargar la barra antes de empezar el EMOM, obligatorio el uso de los cierres.

SCORE: suma de los kg total movidos

\* Clean and jerk: Durante el clean, la barra comienza en el suelo y debe levantarse desde el suelo hasta los hombros en un solo movimiento. Se puede realizar un muscle clean, power clean, split clean o squat clean, siempre que la barra llegue a la posición de rack sobre los hombros. Una vez en el soporte, se puede utilizar un press, push press, split jerk o push jerk para bloquear la barra por encima de la cabeza. La barra debe pasar por la posición frontal antes de salir por encima de la cabeza. La repetición se cuenta cuando la barra está completamente bloqueada por encima de la cabeza, directamente sobre el centro del cuerpo del atleta, con los brazos, caderas y rodillas extendidos y los pies alineados bajo el cuerpo. Ninguna parte del cuerpo, excepto los pies, puede tocar el suelo durante la ejecución del levantamiento.

# Lanzarote SUMMER CHALLENGE

WOD 4.a y 4.b (ISLOTE) "JUMANJI"	
SCALED	INTERMEDIO
4.a X3 rounds	4.a X3 rounds
15 Facing Burpees box jump over 15 DB overhead squat one hand 22.5/15Kg 1 rope climb	15 Facing Burpees box jump over 15 DB overhead squat one hand 25/17,5Kg 1 rope climb
Then, 4.b	Then, 4.b
Max alternating DB snatch one hand 22.5/15Kg	Max alternating DB snatch one hand 25/17,5Kg
Time cap 10'	Time cap 10'

El/la atleta comenzará en el estandarte y tras la señal del inicio del tiempo comenzará a realizar las 3 rondas de ejercicios propuestos. Cuando terminen las 3 rondas sumarán el mayor número de repeticiones de DB snatch hasta acabar los 10 minutos de time cap.

SCORE: 4.a Tiempo en terminar las 3 rondas (o reps en caso de no terminarlo dentro del tiempo)  
4.b Total de máximas reps realizadas de DB snatch (serán 2 puntuaciones independientes)

- \* Facing Burpee box jump over: El paso por encima de la caja del burpee comienza con el atleta mirando hacia la caja mientras toca el suelo con el pecho y los muslos, y termina con el atleta saltando por encima de la caja. Al saltar por encima de la caja, los pies deben ir por encima de la caja, no alrededor de ella, y el atleta debe utilizar un aterrizaje de dos pies encima de la caja.
- \* DB overhead squat one hand: Deberá comenzar el movimiento con el brazo extendido hacia arriba con la dumbbell por encima de la cabeza. Debe mantener el brazo estirado durante todo el movimiento descendiendo hasta una sentadilla profunda. Las caderas deben descender hasta estar más bajas que la línea de las rodillas. Siempre manteniendo la mancuerna encima de la cabeza y terminando con el brazo, cadera y rodillas totalmente extendidas y con la dumbbell en línea vertical con respecto a los talones. Pueden cambiar de mano cuando el atleta lo necesite.
- \* Rope climb: Se debe trepar por la cuerda, hasta tocar el punto máximo situado a 4,5 metros. Se permite el uso de piernas para subirla. El tiempo de la última ronda se registrará cuando el atleta complete los 4,5m de cuerda.
- \* DB alternating snatch one hand: La mancuerna debe comenzar apoyada en el suelo. Se tirará rápidamente de la mancuerna hacia arriba al tiempo que extiende las rodillas y las caderas y terminará con el brazo, cadera y rodillas extendidas y la mancuerna por encima de la cabeza en línea vertical con los talones.

\*\* En caso de empate en el laderboard final desempatará el wod anterior a la final, y si existe empate en este también, en el anterior, y así sucesivamente hasta llegar a desempatar.