



WOD 5 EL LEGADO DEL BISONTE 2024

El Wod5 Del Legado del Bisonte es un Amrap de 6' donde los atletas deberán acumular, dando tantos relevos como quieran, el número máximo número de Ring muscle Up y metros de remo.

AMRAP 6'

MAX Ring Muscle Ups

MAX meters Row (1 rep = 50 m)

**La categoría OPEN el movimiento será Ring pull Up.*

**La categoría Rookie el movimiento será Toes To ring.*

Workflow

Los atletas comienzan colocados debajo del rack, al comenzar el tiempo, un atleta debe quedarse en las anillas, otro al remo y los otros dos al final de la pista, ya que los cambios deben de realizarse allí.

El atleta de las anillas comenzará a realizar repeticiones, hasta que quiera ceder el turno a un compañero, para lo cual tendrá que ir al final de la pista para realizar el relevo.

En el Remo el funcionamiento será similar, los atletas podrán turnarse tantas veces quieran dando relevo al final de la calle.

El orden de los cambios en cualquiera de los dos elementos puede ser como el equipo decida, sin estar marcado ningún tipo de orden.

Puntuación

La puntuación del Wod será el número total de Ring muscle Up mas el número total de repeticiones en el remo, contando una repetición como 50m completados.

Floor plan

