



WOD 6 EL LEGADO DEL BISONTE 2024

El WOD 6 del Legado del Bidente es un For Time con un time cap de 13 minutos para realizar

6-9-12-15-18-21

Hang Power Clean and Jerk sincro x4

Chest To Bar

**20 Box jump Over entre rondas*

Pesos por categoría

RX	MASTER	OPEN	ROOKIE
6-9-12-15-18-21	6-9-12-15-18-21	6-9-12-15-18-21	6-9-12-15-18-21
Hang C&J Synchro 4			
C2B Synchro 2	C2B Synchro 2	C2B Synchro 2	Pull Up Synchro 2
*20 Box jump over entre rondas			
DB1 22,5/15	DB1 22,5/15	DB1 20/12,5	DB1 15/10
DB2 22,5/15	DB2 22,5/15	DB2 20/12,5	DB2 15/10
KTB 24/16	KTB 24/16	KTB 20/12	KTB 16/8
Barra 50/35	Barra 50/35	Barra 40/25	Barra 30/20

Workflow

Los atletas comenzarán debajo del Rack y al comienzo del Wod deberán avanzar hasta coger cada 1 un Elemento para realizar la secuencia de Hang Clean and Jerk sincro x4.

Tras finalizar el bloque irán los 4 atletas hasta el rack para realizar los C2B sincro x2.

Al finalizar los C2B, uno de los atletas irá hasta el cajón para realizar 20 box jump over, el resto de atletas esperarán bajo el rack hasta que termine.

Una vez se finalice, los 4 atletas volverán a coger los 4 un elemento para el siguiente bloque.

Si el atleta que está realizando los box jump over quiere hacer un cambio, deberá ir hasta el rack, hacer el cambio y el otro atleta irá hasta el cajón para continuar con los bjo que faltan.

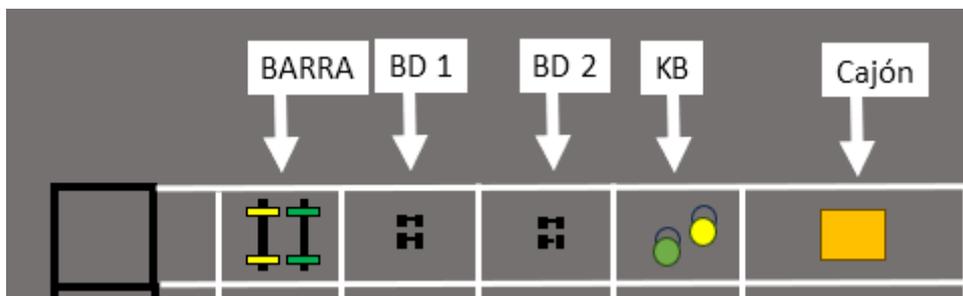
En un bloque de C&J no es posible que ningún atleta cambie de elemento. Si puede cambiar entre bloques.

Puntuación

La puntuación en este Wod será el tiempo en completar todas las repeticiones

En caso de no completarse dentro del time cap, se contabilizarán las repeticiones realizadas

Floor plan



** Es posible que los elementos (Barra, DB y KB) estén en orden diferente dependiendo el número de calle.*