



WOD 7 EL LEGADO DEL BISONTE 2024

El Wod 7 es un For time con un time cap de 15 minutos para realizar

FOR TIME (CAP 15')

BUY IN: 3 Rondas

4 Worm clean

8 Worm squat

THEN: a repartir en el orden que se quiera (mientras 3 atletas worm hold)

100 Deadlift 100/66Kg

100 HSPU

BUY OUT: 3 Rondas

4 Worm clean

8 Worm squat

Adaptaciones por categoría

RX	MASTER	OPEN	ROOKIE
FOR TIME (cap15')	FOR TIME (cap15')	FOR TIME (cap15')	FOR TIME (cap15')
3 rondas	3 rondas	3 rondas	3 rondas
4 Worm Clean	3 Worm Clean	3 Worm Clean	2 Worm Clean
8 Worm Squat	6 Worm Squat	6 Worm Squat	4 Worm Squat
then	then	then	then
100 Deadlift (100/66)	100 Deadlift (90/60)	100 Deadlift (80/53)	100 Deadlift (60/40)
100 HSPU	100 HSPU	100 HSPU	100 PU hand release
*3 atletas worm hold	*3 atletas worm hold	*3 atletas worm hold	*3 atletas worm hold
Then 3 rondas	Then 3 rondas	Then 3 rondas	Then 3 rondas
4 Worm Clean	3 Worm Clean	3 Worm Clean	2 Worm Clean
8 Worm Squat	6 Worm Squat	6 Worm Squat	4 Worm Squat

Workflow

Los atletas comenzarán bajo el rack, al comenzar el wod, irán hasta el gusano y realizarán tres rondas de clean y squat con el gusano, debiendo avanzarle hasta la siguiente marca la cual será indicada por el Juez en cada ronda.

Una vez finalizadas las rondas tendrán que aguantar el gusano entre 3 atletas para que 1 atleta pudiendo relevarse tantas veces se quiera comience a acumular Deadlift y HSPU hasta completar las 100 repeticiones de cada ejercicio.

En cada relevo los atletas podrán sumar repeticiones de Deadlift y de HSPU en el número que quieran.

Una vez finalizadas las 100 repeticiones de cada ejercicio volverán los 4 a trabajar con el Gusano para deshacer las 3 rondas de clean y squat avanzando entre marcas en cada serie.

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

Etapas Wod 7

