



EVENTO: "POWER BREATHE"

PRESENTADO POR:



EVENTO

"Power Breathe"

5 rounds:

80 Double Unders

7 Power Cleans

VARIACIONES:

RX:

Femenino: 145 lbs

Masculino: 205 lbs

Intermedio:

Femenino: 95 lbs

Masculino: 155 lbs

TIME CAP: 10:00

Tie break: Tiempo del último round completo

80 DOUBLE UNDERS	80	7 POWER CLEANS	87	TIEMPO
80 DOUBLE UNDERS	167	7 POWER CLEANS	174	TIEMPO
80 DOUBLE UNDERS	254	7 POWER CLEANS	261	TIEMPO
80 DOUBLE UNDERS	341	7 POWER CLEANS	348	TIEMPO
80 DOUBLE UNDERS	428	7 POWER CLEANS	435	TIEMPO

Tiempo: _____

Categoría: _____

O repeticiones: _____ RX _____ INTERMEDIO Tie break: _____

Atleta: _____ Resultado: _____

Firma atleta: _____ Juez: _____

Workout Flow: "Power Breathe" es una tarea por tiempo, con un time cap de 10:00. Al 3, 2, 1, el atleta debe completar 5 rondas de 80 double unders y 7 power cleans.

Estándares:

Double unders: En cada salto, la cuerda debe pasar por completo dos (2) veces por debajo de los pies del competidor.

Power Clean: La repetición inicia con la barra en el piso y termina con la barra sobre los hombros (posición "front rack"), el atleta de pie, con la cadera y las rodillas completamente extendidas mientras muestra control del movimiento. NO se permite Squat Clean, es decir, la cadera debe estar por encima de las rodillas en todo momento al recibir la barra en posición de "front rack" (no puede romper paralelo).



Esta tabla es una guía para el momento de realizar el evento. Se recomienda hacer los eventos con un juez que ayude a verificar la cantidad de repeticiones y rangos de movimiento.

Sin embargo, el resultado oficial debe reportarse por medio de video siguiendo lo estipulado en el reglamento de Wodstock Costa Rica. Esta tabla no se considera un documento oficial para reportar resultados.

COPIA DEL ATLETA

EVENTO: "POWER BREATHE"

PRESENTADO POR:



Categoría: _____

Atleta: _____ Resultado: _____

____ RX _____ INTERMEDIO

Juez: _____ Tie break: _____

