



WOD 3

RX/MASTER

WOD 3 A

POR TIEMPO:

TOES TO BAR	15	15
DEADLIFT	12	12
HANDSTAND PUSH UPS	9	9

TOES TO BAR	15	15
DEADLIFT	12	12
HANDSTAND WALK	9	9

TIEMPO TOTAL	
--------------	--

TIME CAP 9'

WOD 3 B

RM COMPLEX	
------------	--

PESOS Y EJERCICIOS

RX:

Toes to bar

Deadlift 100/ 65

Strict Handstand Push ups

Master35:

Toes to bar

Deadlift 90/ 55

Strict / Kipping HSPU

Nombre Atleta:

Categoría:

Firma Atleta:

Juez:



WOD 3

SCALED

WOD 3 A

POR TIEMPO:

TOES TO BAR	15	15	15	15
DEADLIFT	12	12	12	12
HANDSTAND PUSH UPS	9	9	9	9

TIEMPO TOTAL

TIME CAP 9'

WOD 3 B

MAX REPS COMPLEX

PESOS Y EJERCICIOS

SCALED :

Toes to bar

Deadlift 70/ 45kg

HSPU Ab Mat

Complex 50/30kg

Nombre Atleta:

Categoría:

Firma Atleta:

Juez:



WOD 3

NOVEL

WOD 3

AMRAP 9'

ELEVACION DE RODILLAS	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
DEADLIFT	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
DUMBELL PRESS	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

TOTAL REPS	
-------------------	--

AMRAP 9'

PESOS Y EJERCICIOS

SCALED :

Toes to bar

Deadlift 70/ 45

HSPU Ab Mat

Nombre Atleta:

Categoría:

Firma Atleta:

Juez: