

alpha



LEGADO DEL BISONTE

2026

WOD 3 - EQUIPOS

**SÁBADO MAÑANA – PLAYA DE CUCHIA
EVENTO EXTERIOR**

EQUIPOS [MMMFF – MMFF – MFFF]			
RX	MASTER +140	OPEN	ROOKIE
<p><u>FOR TIME - SIN TIME CAP</u></p> <p><u>TRABAJO SIMULTÁNEO</u> 1200M WORM RUN (3 ATH) 300M SWIM (1 ATH)</p> <p><u>THEN</u> 4KM RUN (4 ATH)</p> <p>*LOS ATLETAS NO TIENEN QUE ESPERARSE PARA SALIR A HACER SUS 4 KM. PERO SI DEBEN ESPERARSE PARA ENTRAR JUNTOS A META</p>			

Flow:

- Los atletas esperan detrás de la **línea de salida** (START).
- A la señal de inicio, 3 atletas se dirigen al worm para completar el recorrido de 1200m de carrera con el gusano, cuyo trayecto estará delimitado. Pueden llevar el gusano como quieran (en posición y número de personas), siempre que lo despeguen del suelo. Se utilizará un gusano de 2 personas.
- El cuarto atleta inicia los 300m de natación.
- Todo el equipo trabaja en simultáneo.
- Al terminar el primer bloque de trabajo (run/swim) cada atleta debe completar 4km de carrera.
- Pueden salir a correr tan pronto como terminen su bloque de trabajo, no tienen que esperar al resto del equipo.
- Del grupo de 3 que está con el gusano, ninguno puede empezar la carrera hasta que el gusano finalice su recorrido. Es decir, no se puede adelantar ningún atleta más allá del punto donde se tira el gusano.
- Tampoco tienen que correr juntos durante todo el recorrido.
- **Pero sí que deberán cruzar la meta todos juntos.**
- El WOD terminará cuando el equipo cruce la **línea de meta** (FINISH).
- El resultado será el tiempo en completar el workout.

Floor plan (Mapa carrera):

