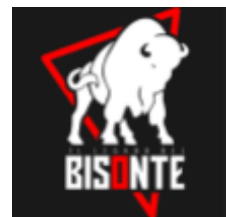


alpha



LEGADO DEL BISONTE

2026

WOD 4 - EQUIPOS

**SÁBADO TARDE – PABELLÓN
EVENTO INTERIOR**

INTERVALOS - T.C TOTAL: 10:00

BLOQUE 1 - 02:00 ON | 00:40 OFF
MAX REPS BURPEE DOUBLE JUMP OVER LINE SYNCHRO (4)

BLOQUE 2 - 02:00 ON | 00:40 OFF
MAX REPS OVERHEAD SQUAT SYNCHRO (4)*

BLOQUE 3 - 02:00 ON | 00:40 OFF
MAX REPS HANG POWER SNATCH SYNCHRO (4)*

BLOQUE 4 - 02:00 ON
MAX REPS SHOULDER TO OVERHEAD SYNCHRO (4)*

***CADA EQUIPO DISPONDRÁ DE: 1 BARRA - 2 DBs - 1 KB (CON PESOS M/F)**

Flow:

- Los atletas entran en la pista, se dirigen a su juez para verificar su identidad y se sitúan en la **línea de salida (DETRÁS DEL RACK)**.
- Al sonido de **3,2,1 ¡GO!** El equipo inicia el **bloque 1** de trabajo donde tendrán 2 minutos para acumular el máximo número de repeticiones de burpee double jump over the line trabajando los 4 atletas en sincro.
- Al finalizar los dos minutos tendrán 40 segundos de descanso durante los cuales tendrán que volver a la línea de salida para empezar el siguiente bloque.
- Repetirán la misma estructura de trabajo durante 3 bloques más con los siguientes movimientos por bloque:
 - o **Bloque 2** - Overhead Squat Sincro 4.
 - o **Bloque 3** - Hang Power Snatch Sincro 4.
 - o **Bloque 4** - Shoulder to Overhead Sincro 4.
- Para el bloque 2, 3 y 4 cada equipo tendrá: 1 barra, 1 KB y 2 DBs con los pesos M/F correspondientes.
- Los atletas podrán hacer cambios libres entre los elementos, **pero sin mover el material de sitio y eligiendo siempre el peso correspondiente a su género (M o F)**.
- El WOD terminará en el minuto 10, al finalizar los 2 minutos de trabajo del bloque 4.
- El resultado será el total de repeticiones acumuladas por el equipo en los cuatro bloques.

Standards:

BURPEE DOUBLE JUMP OVER LINE	OVERHEAD SQUAT (OHS)
TODAS LAS CATEGORÍAS	TODAS LAS CATEGORÍAS
El movimiento consiste en tumbarse a un lado de la línea, levantarse y saltar dos veces por encima de ella. La REP comienza con los 4 atletas tumbados boca abajo al mismo lado de la línea (con el cuerpo paralelo a la línea - LATERAL). Todo el cuerpo debe quedar antes de la línea sin tocarla. La REP termina cuando el atleta aterriza con los dos pies en el lado donde empezó la repetición. En el burpee pueden saltar o avanzar/retroceder (step). El atleta debe volver a apoyar ambos pies en el suelo, con las manos levantadas del suelo, antes de saltar la línea. Es obligatorio tocar el suelo con el pecho (desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen) y ambos muslos en cada rep. Es obligatorio <u>saltar dos veces al otro lado de la línea</u> (ambos pies deben estar en el aire simultáneamente en algún momento del salto). La línea roja no puede tocarse en ningún momento de la rep, ni en el burpee ni durante los saltos (NO REP). Los burpees se harán siempre en el mismo lado (el lado más ancho desde la línea roja a la línea blanca que delimita la calle). Por lo tanto en caso de NO REP, tienen que volver a ese lado para repetir la rep completa. SYNCHRO: Pecho de los 4 atletas tocando el suelo a la vez. VIDEO: BURPEE DOUBLE JUMP OVER LINE	El movimiento consiste en hacer una sentadilla con la barra sobre la cabeza. La REP comienza en la parte de baja de la sentadilla, rompiendo el paralelo y con la barra en posición de bloqueo sobre la cabeza (codos extendidos, barra por encima o ligeramente detrás de la cabeza). Se permite una entrada directa en Squat Snatch desde el suelo, aunque no es obligatorio, en la primera repetición de cada serie. La REP termina de pie con triple extensión de rodillas, cadera y codos. Y la barra por encima de la cabeza o ligeramente detrás y los pies alineados. Es obligatorio romper el paralelo en cada rep (caderas por debajo del plano horizontal de las rodillas para cada pierna activa). Se permite flexionar los codos sólo durante la sentadilla, siempre que la barra se mantenga por encima de la cabeza sin tocarla. Al inicio y final del movimiento los codos deben estar completamente extendidos. Sólo los pies pueden tocar el suelo. Sólo las manos tocan la barra. SYNCHRO: Posición final. Extensión completa de los 4 atletas a la vez. VIDEO: OHS

HANG POWER SNATCH	SHOULDER TO OVERHEAD
TODAS LAS CATEGORÍAS	TODAS LAS CATEGORÍAS
El movimiento consiste en elevar la barra desde la posición colgante hasta por encima de la cabeza con un movimiento fluido. La REP comienza con la barra en la posición colgante (suspendida únicamente por los brazos, con los codos completamente extendidos y por encima de la línea de las rodillas). La REP termina en la posición de bloqueo por encima de la cabeza (rodillas, caderas y codos extendidos, la barra por encima de la cabeza o ligeramente detrás (sin tocarla), y los pies alineados). Recepción obligatoria por encima del paralelo (90°). Es obligatorio que la barra se mueva con un movimiento fluido desde la posición colgante hasta la posición por encima de la cabeza. Solo los pies tocan el suelo. Sólo las manos tocan la barra. Se permite, pero no es obligatorio, realizar la primera repetición de cada serie desde el suelo directamente (snatch). No está permitido el bouncing entre repeticiones consecutivas. SYNCHRO: Posición final. Extensión completa de los 4 atletas a la vez. VIDEO: HANG POWER SNATCH	El movimiento consiste en elevar la barra desde los hombros hasta por encima de la cabeza. La REP comienza con extensión de cadera y rodilla, con la barra en contacto con los hombros y los codos por delante del plano vertical de la barra. La REP finaliza con triple extensión de cadera, rodillas y codos, con la barra por encima o ligeramente detrás de la cabeza y los pies alineados. Se permite elevar la barra desde los hombros, con cualquier modalidad de empuje: Press estricto, Push Press, Push Jerk, Split Jerk, Squat Jerk. SYNCHRO: Posición final. Extensión completa de los 4 atletas a la vez. VIDEO: STRICT PRESS PUSH PRESS PUSH JERK SPLIT JERK SQUAT JERK

Floor Plan:

WOD 4 | SÁBADO | PABELLÓN



PANTALLA

