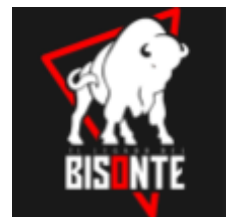


alpha



LEGADO DEL BISONTE

2026

WOD 7 - EQUIPOS

**DOMINGO MAÑANA – BOLERA
EVENTO EXTERIOR**

EQUIPOS [MMMFF – MMFF – MFFF]							
RX		MASTER +140		OPEN		ROOKIE	
M	F	M	F	M	F	M	F
BARRA: 80Kg	BARRA: 50Kg	BARRA: 80Kg	BARRA: 50Kg	BARRA: 60Kg	BARRA: 40Kg	BARRA: 50Kg	BARRA: 35Kg

FOR TIME - T.C: 08:00

4 RONDAS

25 WORM THRUSTER **SYNCHRO (4)***

10 BENCH PRESS (A1) - DESCANSO (A2) - WORM HOLD (A3 + A4)

***LAS DOS PAREJAS TRABAJAN A LA VEZ CADA UNA CON UN GUSANO**

Flow:

- Los atletas entran en la pista, se dirigen a su juez para verificar su identidad y se sitúan en la **línea de salida** (lado contrario del rack).
- Al sonido de **3,2,1 ¡GO!** Cada pareja se dirige a un gusano para iniciar la ronda 1 de trabajo con los 25 thrusters. Cada pareja trabajará en un gusano de 2 personas pero cada repetición se completará de manera sincronizada entre los 4.
- Al terminar el equipo se dirigirá al banco para realizar las **10 repeticiones de bench press**. En este bloque sólo trabaja un atleta a la vez sin opción a cambio, quién empieza el trabajo lo termina. Mientras tanto el otro miembro de la pareja descansará detrás del rack y la otra pareja estará sujetando el gusano en worm hold. Si el gusano toca el suelo, las repeticiones de bench press no contarán.
- Repetirán la misma secuencia de trabajo **3 rondas** más teniendo en cuenta que:
 - o Las parejas pueden cambiar entre bloques pero **todos los atletas tienen obligatoriamente por el bench press** para hacer 10 repeticiones (un atleta diferente en cada ronda).
 - o El equipo ajustará el peso para el bench press, cuando sea necesario, según el género del atleta que vaya a trabajar (M o F).
- Completadas todas las repeticiones, el equipo correrá a la **línea de meta** (lado contrario del rack).
- El WOD terminará cuando el último integrante del equipo cruce la línea de meta o cuando se alcance el minuto 8.
- El **resultado** será el tiempo en el momento de cruzar la línea de meta o las repeticiones acumuladas en **8 minutos**.
- Para este WOD cada equipo tendrá 2 gusanos, 1 rack, 1 banco, 1 barra y discos.
- Por seguridad, en el bench press la persona que descansa puede ayudar a sacar la barra del rack al inicio y volverla a poner **una vez se valide la repetición. Si toca la barra durante la repetición, será NO REP.**

Standards:

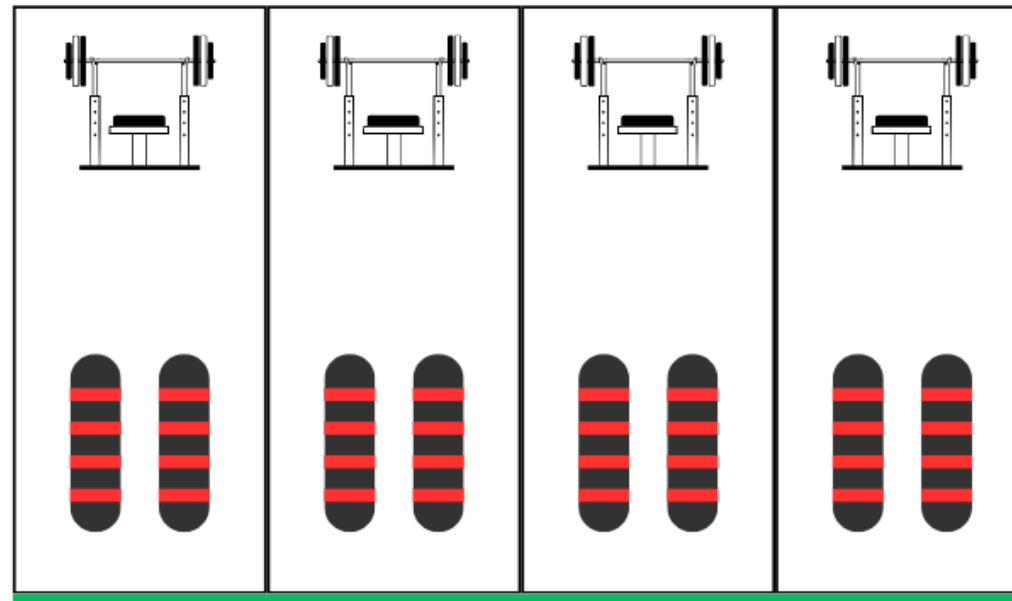
WORM THRUSTER	WORM HOLD
TODAS LAS CATEGORÍAS	TODAS LAS CATEGORÍAS
El equipo realiza una sentadilla con el gusano sobre un hombro y, con un movimiento fluido, lo eleva por encima de la cabeza hasta el hombro opuesto. La REP comienza en la parte inferior de la sentadilla, rompiendo el paralelo (cadera por debajo del plano superior de la rodilla para cada pierna activa), con el gusano sobre el hombro, con todos los miembros del equipo del mismo lado. Se permite, pero no es obligatorio, una entrada en squat clean desde el suelo para la primera repetición de cada serie. La REP finaliza de pie con el gusano sobre el hombro opuesto al hombro inicial de todos los miembros del equipo. Es obligatorio llevar el gusano con un movimiento fluido desde el inicio hasta el hombro opuesto. Es obligatorio elevar el gusano por encima de la cabeza con los dos brazos. No es obligatoria la extensión completa de codos. Se permiten pequeños ajustes naturales de la cabeza y el cuello, siempre que el gusano se levante y se lleve claramente por encima de la cabeza. No está permitido tocar el gusano ni ninguna parte del cuerpo por debajo de la cintura (codos no tocan rodilla en la bajada). No está permitido tocar el suelo con el gusano. SYNCHRO: Posición final (los 4 atletas deben pasar el gusano de hombro a la vez) VIDEO: WORM THUSTER	El equipo mantiene el gusano en posición isométrica despegado del suelo. El gusano puede estar en el hombro, espalda (back rack) o en hang (deadlift). Si el gusano cae al suelo no serán válidas las repeticiones de bench press.

BENCH PRESS
TODAS LAS CATEGORÍAS
El movimiento consiste en empujar una barra desde el pecho hasta la extensión completa de los brazos. La REP con el atleta tumbado en el banco, con los hombros y los glúteos apoyados en el banco, los brazos completamente extendidos, sujetando la barra sobre el pecho (por debajo de la clavícula y por encima del abdomen). La REP termina con los brazos completamente extendidos, sujetando la barra sobre el pecho (por debajo de la clavícula y por encima del abdomen). Durante el movimiento: La barra debe hacer contacto con cualquier parte del torso en la parte baja del movimiento. Los codos deben sobrepasar el plano de los hombros que están apoyados en el banco. El atleta NO puede inclinar intencionadamente la barra. Ambos pies deben permanecer en contacto con el suelo. Los glúteos y los hombros deben permanecer en el banco. Nota: Por seguridad y para preservar el material, NO se permite soltar deliberadamente la barra desde la posición de bloqueo. VIDEO: BENCH PRESS

α

Floor Plan:

WOD 7 | DOMINGO | BOLERA



START LINE / FINISH LINE

LEGADO DEL BISONTE 2026 X ALPHA