

# workout 1

Send us the video before June 17<sup>th</sup>  
 wod@thespanishthrowdown.com



## RX / Master

- 2000 m row
- 50 DB fancing burpees
- 30 C2B
- 20 DB clean  
22,5 kg (M) / 15 kg (F)

**Score:** Time

## Scaled

- 2000 m row
- 50 DB fancing burpees
- 30 Pull ups
- 20 DB clean  
15 kg (M) / 10 kg (F)

**Score:** Time

## Team

- CASH-IN: 2000m Row
- 3ROUNDS: 50 DB fancing Burpees
- 30 Synchro Chest to Bar
- 50 DB Power Clean  
22,5 kg (M) / 15 kg (F)

**Score:** Time at the end of the 3rd round

## Requisitos del vídeo:

1. Preséntate, di tu nombre y la categoría a la que perteneces
2. Muestra el material y el peso que vas a usar para la prueba
3. Muestra el tiempo en el que estás realizando el vídeo
4. Facilita el trabajo a los jueces, entrega un vídeo con una calidad y perspectiva óptimas
5. El vídeo no puede ser editado, debe ir de continuo sin cortes
6. No hay time cap

## Material:

- Remo ergómetro
- Una pareja de mancuernas del peso adecuado
- Una estructura donde realizar chest to bar



## ROW

- El display empieza a cero metros
- El atleta debe permanecer sentado hasta que llegue a dos mil metros
- Debe verse el display en cero y dos mil metros

### TEAMS:

- Los 3 atletas deben pasar por el remo y cada uno hacer mínimo 500 m
- El orden y la rotación son libres



## DUMBBELL FACING BURPEE

- El burpee se debe hacer perpendicular y de cara a las mancuernas
- El atleta debe tumbarse y levantarse con ambos pies a la vez, tocar cadera y pecho en el suelo
- La repetición acaba cuando los dos pies aterrizan al lado contrario de las mancuernas
- El atleta debe saltar la mancuerna con ambos pies y aterrizar también con los dos pies a la vez

- Dar un paso al tumbarse o al levantarse es no rep., en todas las categorías menos SCALED

### TEAMS: Ejecución libre

- Por relevos: un atleta hace los BP mientras los otros dos descansan.
- Las 50 reps. serán el resultado de la suma de los BP de cada atleta.
- No es obligatorio que ejecuten todos los atletas ni hacer 50 BP cada uno.



## CHEST TO BAR

- La repetición empieza con el atleta colgado, brazos completamente extendidos y los pies sin tocar el suelo
- La repetición termina cuando el pecho toca claramente la barra
- Los agarres mixtos están permitidos
- No está permitido el uso de cintas de agarre que faciliten el movimiento. Si está permitido calleras

### TEAMS: Rotación libre

- Dos atletas ejecutan al mismo tiempo y sincronizadamente los chest to bar, el otro atleta descansa
- No es obligatorio que la ejecuten todos los atletas.



## DUMBBELL CLEAN

- Empieza con las mancuernas en el suelo
- La repetición termina con la mancuerna sobre el hombro, rodillas y cadera extendidas, dibujando una línea recta
- Esta permitido realizar "touch and go" pero debe tocar al menos la cabeza de la mancuerna en el suelo
- Esta permitido el muscle clean, power clean y squat clean.
- No está permitido ningún tipo de hang

### TEAMS:

- Ejecución por relevos: solo un atleta estará haciendo Dumbbell Power Clean mientras los otros dos atletas descansan.
- Las 50 reps. serán el resultado de la suma de los Dumbbell Power Clean de cada atleta.
- No es obligatorio que ejecuten todos los atletas ni cada uno haga 50 Dumbbell Power Clean.