

EL MONO ARDILLA

WOD patrocinado por

krög

&



EL MONO ARDILLA

FOR TIME

11 MIN TIME CAP

3 Rope climb (legless chicos)

25 Synchro dumbbells front squats

2x25 + 2x22.5 + 2x15

60 Synchro Wall Ball (3) 12/9/6

3 Rope Climb

20 Synchro dumbbells thrusters

(mismos pesos)

50 Synchro Toes to Bar (2 atl.)

3 Rope climb

15 Synchro Hang dumbbells clusters

(mismos pesos)

Equipos con 2 chicas los pesos

serán: DB - 2x22.5 + 2x17.5 + 2x15

Balls - 9/9/6

WOD 4 - RX

EL MONO ARDILLA

FOR TIME

11 MIN TIME CAP

3 Rope climb

20 Synchro dumbbells front squats

2x25 + 2x22.5 + 2x15

60 Synchro Wall Ball (3) 12/9/6

3 Rope Climb

**15 Synchro dumbbells thrusters
(mismos pesos)**

40 Synchro Toes to Bar (2 atl.)

3 Rope climb

**10 Synchro Hang dumbbells clusters
(mismos pesos)**

**Equipos con 2 chicas los pesos
serán: DB - 2x22.5 + 2x17.5 + 2x15
Balls - 9/9/6**

WOD 4 - MASTER

EL MONO ARDILLA

FOR TIME

11 MIN TIME CAP

3 Rope climb*

20 Synchro dumbbells front squats

2x25 + 2x22.5 + 2x15

60 Synchro Wall Ball (3) 12/9/6

3 Rope Climb*

**15 Synchro dumbbells thrusters
(mismos pesos)**

40 Synchro Toes to Bar (2 atl.)

3 Rope climb*

**10 Synchro Hang dumbbells clusters
(mismos pesos)**

**Equipos con 2 chicas los pesos
serán: DB - 2x22.5 + 2x17.5 + 2x15
Balls - 9/9/6**

***A repartir como quieran (no necesario que
hagan todos los atletas)**

WOD 4 - INTER

EL MONO ARDILLA

FOR TIME

11 MIN TIME CAP

1 Rope climb

25 Synchro dumbbells front squats

1x22.5 + 1x22.5 + 1x15

60 Partner o Single Wall Ball 9/6

1 Rope Climb

20 Synchro dumbbells thrusters

(mismos pesos)

40 Toes to Bar Share (1 atl.)*

1 Rope climb

15 Synchro Hang dumbbells clusters

(mismos pesos)

Equipos con 2 chicas los pesos

serán: DB - 1x22.5 + 1x15 + 1x15

Balls - 9/6/6

***2 Atl. Bar Hang Hold**

WOD 4 - SCALED