

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
EXTRA COMPETITORS	5-4-3-2-1 SPLIT JERK 75-80-85-90-95% (+2-3 kg) 2X3 2X2 2X1 HANG SQUAT CLEAN (INCREMENTAR PESO PROGRESIVO)	BACK SQUAT 4X2X100%	4X2X100% DL 4X3X95% WEIGHTED RING DIPS	COMPETITORS SOLO MOBILITY Y ACCESORIOS DE CADERA Y HOMBRO	8X1 POWER SNATCH 95% REST 2'		
WOD 1	E2MO2M 5 POWER SNATCH T&GO (SUBIR EL PESO PROGRESIVO. EMPEZAR 70% MAX)	EMOM 10' 5-8 C2B 5 FRONT SQUAT 50% RM (DESDE EL SUELO) ELEGIR UN NUMERO DE C2B PARA MANTENER LAS 10 RONDAS	6 ROUNDS FOR TIME 12 DL 80/50 15 WALL BALL 8 M HS WALK / 3 WALL CLIMB TC 15'	TÉCNICA RING MU EMOM 10' 1º MAX RING MU 2º REST (SI NO SE HACEN RING MU, HACER 1º MIN MAX STRICT PU Y 2º MAX RING DIPS)	E2MO2M 10' COMPLEX: 2 POWER CLEAN (AGUANTAR 1" EN LA RECEPCIÓN) + 2 HANG SQUAT CLEAN 80% DEL POWER CLEAN (NO TIRAR LA BARRA)	AMRAP 25' 200 M RUN 15/10 PULL UPS 15/10 PUSH UPS 10 POWER SNATCH 40/25 8 OH SQUAT 40/25	ENDURANCE 6 ROUNDS OF: MIN 1 Y 2: 400/300 M ROW MIN 3 Y 4: 15 HANG POWER CLEAN 40/25 12 SHOULDER TO OH 40/25 10 FRONT SQUAT 40/25 VENTANAS DE 2'
WOD 2	AMRAP 12' 7 HSPU 7 HANG POWER SNATCH 40/25 7 BURPEES OVER THE BAR	EMOM 12' 1º MAX T2B 2º 15 BOX JUMP (ELEGIR NÚMERO DE T2B E INTENTAR MANTENER TODASLAS RONDAS)	EMOM 12' 1º 40" MAX CAL ROW 2º MAX DU 40" (COMPT CAMBIAR DU POR BURPEES OVER THE BOX)	AMRAP 10' 10 BURPESS 20 V UPS	8 ROUNDS FOR TIME 12 ALTERNATIVE DB CLEAN & JERK 22,5/15 12 DB FACING BURPEES TC 13' (COMPETITOR QUE DESCANSARON EL JUEVES, AÑADIR 4 RING MU A CADA RONDA)		