

#### 4

##### **FOR TIME CAP 9**

30 CAL ROW

21 THRUSTERS 135/85

30 CAL ROW

15 THRUSTERS 165/105

30 CAL ROW

9 THRUSTERS 185/115

Pesos RX

21 – 135/85

15 – 165/105

9 – 185/115

Pesos competition / master

21 – 115/75

15 – 145/95

9 – 165/105

Pesos rookies

21-15-9 – 95/65

A la cuenta de 3, 2, 1 Gojj el atleta iniciara remando 30 calorías, deberá estar sentado sobre el remo pero no podrá estar sujetándolo, al terminar las calorías iniciara con los 21 thrusters, una vez terminados volverá al remo donde remara otras 30 calorías, al terminar regresara a la barra para realizar 15 thrusters más pesados, al terminar regresara al remo para otras 30 calorías y terminara con 9 thrusters más pesados.

##### **Indicaciones extras.**

- El atleta podrá poner la resistencia del remo como la desee.
- Cada set de 30 calorías deberá iniciar desde cero.
- Podrá iniciar con el primer thruster como squat clean.
- No podrá detenerse en el movimiento fluido del thruster, si se detiene al subir del squat marcara no rep y deberá iniciar de nuevo la repetición.
- El atleta podrá ser asistido para el cambio de peso en barra por una tercera persona que no sea el juez.

## **VIDEO.**

Antes de iniciar el workout, se deberá grabar el peso de la barra y los bumpers que se utilizaran para las cargas cuidando que las tomas sean claras y no queden dudas sobre el peso.

Una persona deberá fungir como juez y salir en todo momento en el cuadro, cuidando no obstruir la visibilidad del atleta, asegurándose del conteo y validación de las repeticiones.

Grabe el video de perfil al atleta de manera que pueda verse cuerpo completo con la barra por encima de la cabeza para que se aprecie que el atleta alcanza la profundidad y la extensión en los thrusters y se cumplan los estándares del movimiento. También debe verse claramente el monitor al iniciar marcando ceros, mientras el atleta rema y al marcar las 30 calorías remadas.

Notas:

- a) Además de la grabación con WodProof, puede respaldar su tiempo con un cronómetro que este siempre visible.
- b) Los videos no deben estar cortados ni editados para que puedan mostrar la precisión del momento.
- c) Será necesario mover la cámara durante el workout para grabar el reinicio del monitor del remo y al concluir las 30 calorías.
- d) Al final del video deberá volver a grabar la barra y discos utilizados durante el workout para reafirmar que se cumplieron los movimientos con el peso establecido.