

WORKOUT 2

**COMPLETE AS MANY REPS AS POSSIBLE IN
9 MINUTES OF**

**4 DOUBLE HOP BURPEE OVER DUMBBELLS
4 DOUBLE DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK**

***ADD 2 REPS AFTER EACH COMPLETED SET**

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Elite

♂ 50 lbs dumbbells

♀ 35 lbs dumbbells

Teens 16-18

♂ 40 lbs dumbbells

♀ 25 lbs dumbbells

Teens 13-15

♂ 30 lbs dumbbells

♀ 20 lbs dumbbells

NOTAS

El WOD comienza con el atleta estando de pie, a un lado de las dumbbells, que deberán estar colocadas en el suelo formando una línea vertical. Al iniciar su timer 3,2,1 GO! el atleta deberá realizar 4 burpees de forma lateral con dos saltos sobre las mancuernas después de cada burpee. Al terminar, tomará las dumbbells para completar 4 repeticiones de hang clean and jerk.

Dejará las mancuernas en el suelo, formando una línea y repetirá estos dos movimientos ahora en un set de 6 repeticiones.

El atleta continuará esta secuencia de double hop burpees y hang clean and jerks durante 9 minutos, añadiendo 2 repeticiones

a cada movimiento al terminar una ronda.

Su score será el número de repeticiones logradas en la ventana de 9 minutos.

EQUIPO

- Dumbbells
- Usa el equipo y peso apropiado para tu división.
- El peso oficial es en lb. Sin embargo los pesos aceptables proporcionales en kilos son 50lb (22.5 kg), 40lb (18kg), 35lb (15 kg), 30lb (13.5kg), 25lb (11.5 kg), 20lb(10 kg).
- Para cada workout, asegura que el atleta tiene el espacio necesario y seguro para completar todos los movimientos. Limpie el área de todo el material adicional, gente o cualquier otro obstáculo
- Todo atleta que altere el equipo o los movimientos descritos en el presente documento o en los videos de estándares de movimiento quedará descalificado de la competencia.

REGLAS PARA SUBIR EL VIDEO

- Graba toda la zona de competencia, piso, distancias y alturas; se tienen que ver de manera clara.
- Graba tus pesos y tamaños de los elementos a usar sin omitir alguno.
- Los videos debe de estar sin cortar ni editar y ver un despliegue fluido del workout
- Un reloj o timer debe de estar siempre visible durante todo el workout.
- En la grabación debe observarse de manera clara todos los movimientos y estándares solicitados.
- Los videos grabados con lentes especiales o fisheye seran invalidados.
- **No usar** un timer con conteo regresivo.

BLACK
CHALLENGE

CrossFit LICENSED EVENT

BCOQ Semana 2

12:00 HRS CT LUNES 6 MAYO, A 23:59 HRS CT DOMINGO 12 MAYO

Presentado por:

5.11 

BLACK

CHALLENGE

CrossFit LICENSED EVENT

Plano Workout 2



INICIO DE ATLETA

Double Hop Burpee Over Dumbbell



- El atleta inicia de un lado de las mancuernas, que deberán formar una línea.
- En la parte baja del burpee, el pecho y muslos deben tocar el suelo.
- El atleta podrá bajar y subir del burpee con ambos pies o en step.



- El atleta deberá brincar para pasar del otro lado de las mancuernas. Una vez del otro lado, regresará a la posición original por medio de un segundo salto.
- En ambos saltos, se requiere un despegue con ambos pies.
- Los pies del atleta deben pasar claramente sobre las mancuernas. En caso de pasar por adelante o atrás, no se contará la repetición.



- La repetición se acredita cuando el atleta completa el segundo salto para regresar del lado donde inició el burpee.
- Ninguna parte del cuerpo podrá tocar las mancuernas al realizar los saltos. De tocar la mancuerna con los pies (tropezarse) la repetición no contará.
- En caso de una no rep, el atleta deberá repetir el movimiento completo desde el burpee.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO

Double Dumbbell Hang Clean and Jerk



- Al levantar las dumbbells del suelo, el atleta deberá realizar un peso muerto y pausar con ellas en la posición de hang, ya sea por en medio o por fuera de las piernas.
- De ahí, el atleta llevará las mancuernas a los hombros realizando cualquier estilo de clean (muscle, power, squat o split) siempre y cuando los demás estándares se cumplan.
- Las mancuernas deberán de tocar los hombros antes de llevarlas por encima de la cabeza.



- Una vez en los hombros el atleta deberá llevar las mancuernas por arriba de la cabeza en la modalidad que elija (shoulder press, push press, push jerk, split jerk).



- Las mancuernas deberán llegar a una posición por arriba de la cabeza donde, visto de perfil, se encuentren sobre o por detrás de la línea media del cuerpo.
- La repetición se acredita con las mancuernas arriba, brazos, rodillas y cadera completamente extendidas y pies alineados.
- Si se realiza split jerk, los pies deben regresar a una posición paralela antes de bajar las mancuernas.



CrossFit LICENSED EVENT

BCOQ Semana 2

12:00 HRS CT LUNES 6 MAYO, A 23:59 HRS CT DOMINGO 12 MAYO

Presentado por:



WORKOUT 2

COMPLETE AS MANY REPS AS POSSIBLE IN 9 MINUTES OF

**4 DOUBLE HOP BURPEE OVER DUMBBELLS
4 DOUBLE DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK**

***ADD 2 REPS AFTER EACH COMPLETED SET**

REPS	DOUBLE HOP BURPEE	HANG C&J
4	4	8
6	14	20
8	28	36
10	46	56
12	68	80
14	94	108
16	124	140
18	158	176
20	196	216
22	238	260

VARIACIÓN POR DIVISIÓN

Elite

- ♂ 50 lbs dumbbells
- ♀ 35 lbs dumbbells

Teens 16-18

- ♂ 40 lbs dumbbells
- ♀ 25 lbs dumbbells

Teens 13-15

- ♂ 30 lbs dumbbells
- ♀ 20 lbs dumbbells

Sube tu score



Nombre del atleta: _____

Reps Totales _____

Gimnasio o Afiliado _____

Juez _____

Tu juez cuenta con el CrossFit's Online Judges Course?

Y / N

Confirmo que la información descrita en la parte de arriba representa el resultado del workout del presente atleta.

Firma del atleta

Fecha

WORKOUT 2

Nombre del atleta: _____

Reps Totales _____

Gimnasio o Afiliado _____

Juez _____

Tu juez cuenta con el CrossFit's Online Judges Course?

Y / N

Confirmo que la información descrita en la parte de arriba representa el resultado del workout del presente atleta.

Firma del juez

Fecha