



# SCORE CARD SEMANA 1

**DOER**®  
FITNESS



## Workout 1, 2 y 3 ONLINE QUALIFIER

### WORKOUT 1 y 2

#### RX / Masters

##### 2 minutos para completar

15 Rep Max Overhead Squat (load)

##### 1 minuto de Descanso

##### AMRAP 15 minutos of:

15 Cal Row

15 HSPU

#### Intermedio

##### 2 minutos para completar

15 Rep Max Overhead Squat (load)

##### 1 minuto de Descanso

##### AMRAP 15 minutos of:

15 Cal Row

15 D.B. Push Press (2x) 35/25 lbs.

#### Detalles del evento Rx y Masters:

Este es un workout que se compone de 2 scores

**Parte 1:** tienes exactamente 2 minutos para completar 15 Overhead Squats con el mayor peso que logres mover, únicamente cuentan los Overhead Squats que cumplan con el rango de movimiento completo y sean ejecutados unbroken, esto quiere decir que la barra no puede tocar el piso durante la ejecución de las 15 repeticiones, si al momento de estar ejecutando los Overhead Squats uno resulta ser una NO REP, no hay problema lo puedes repetir y seguir con la cuenta, pero si bajas la barra debes empezar de nuevo la cuenta.

Al terminar los 2 minutos, tendrás 1 minuto de descanso.

**Parte 2:** al terminar el minuto de descanso, inmediatamente comienza la parte 2 del evento Durante 15 minutos (del minuto 3 al minuto 18, dejar el reloj corriendo), debes de realizar un AMRAP de 15 Calorías de remo y 15 Hand Stand Push Ups (HSPU). Se seguirán los estándares del Open 2019 lo puedes ver en el siguiente video [https://www.youtube.com/watch?v=w0c7\\_BD2ODs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=w0c7_BD2ODs&feature=youtu.be). (Pueden ser Kipping Hand Stand Push Ups).

#### Nota:

El HSPU debe de realizarse, colocando ambas manos dentro de un rectángulo, con una medida de de 36" pulgas de largo y 24" de ancho, está medida debe de márcala en el piso y se debe de ver en el video durante el wod.

#### Detalles del evento Intermedios:

Este es un workout que se compone de 2 scores

**Parte 1:** tienes exactamente 2 minutos para completar 15 Overhead Squats con el mayor peso que logres mover, únicamente cuentan los Overhead Squats que cumplan con el rango de movimiento completo y sean ejecutados unbroken, esto quiere decir que la barra no puede tocar el piso durante la ejecución de las 15 repeticiones, si al momento de estar ejecutando los Overhead Squats uno resulta ser una NO REP, no hay problema lo puedes repetir y seguir con la cuenta, pero si bajas la barra debes empezar de nuevo la cuenta.



Al terminar los 2 minutos, tendrás 1 minuto de descanso.

**Parte 2:** al terminar el minuto de descanso, inmediatamente comienza la parte 2 del evento Durante 15 minutos (del minuto 3 al minuto 18, dejar el reloj corriendo), debes de realizar un AMRAP de 15 Calorías de remo y 15 D.B. Push Press (2x) 35/25 lbs.

Nota:

El push press se registrará según los estándares de este [link](#)

### WORKOUT 3

**Elite / RX**

**For Time**

30-20-10

CTB Pull Up

KB Thruster (2X) 24kg / 16k

Debes de ejecutar este evento lo más rápido posible, debes tomar en cuenta los estándares de movimiento, empezamos con brazos completamente extendidos y pies despegados del piso, en todos los movimientos debe de haber un contacto de tu pecho con la barra para que la repetición sea válida, podrás realizar **cualquier variación de chest to bar**. En este video puedes observar el standard del movimiento. ( <https://youtu.be/p9Stan68FYM> )

Con los thrusters debes de romper paralelo en todas las repeticiones y el movimiento termina con tus pies alineados y tus brazos estirados con las dumbell sobre tu cabeza.

(<https://youtu.be/M5gEwLTtWbg>)

Recuerda que el movimiento debe de ser ejecutado con kettlebell.

#### RECOMENDACIONES:

Si alguna vez haz hecho FRAN la sensación de este evento no será muy diferente, este es un evento que debes de ejecutar lo más rápido posible de la mejor manera, debes tener mucho cuidado con los rangos de movimiento ya que en estos tipos de evento nos gana a veces la cabeza y queremos ir tan rápido como pensamos, y por lo tanto no cumplimos los rangos de movimiento.

**Masters**

**For Time**

30-20-10

Pull Ups (any Variation)

KB Thruster (2X) 20kg / 12kg

Debes de ejecutar este evento lo más rápido posible, debes tomar en cuenta los estándares de movimiento, empezamos con brazos completamente extendidos y pies despegados del piso, en



cada repetición tu barbilla debe de ir por encima de la barra para que la repetición sea válida, podrás realizar **cualquier variación de pull ups**.

Con los thrusters debes de romper paralelo en todas las repeticiones y el movimiento termina con tus pies alineados y tus brazos estirados con las dumbell sobre tu cabeza.

(<https://youtu.be/M5gEwLTtWbg> )

Recuerda que el movimiento debe de ser ejecutado con kettlebell.

RECOMENDACIONES:

Si alguna vez haz hecho FRAN la sensación de este evento no será muy diferente, este es un evento que debes de ejecutar lo más rápido posible de la mejor manera, debes tener mucho cuidado con los rangos de movimiento ya que en estos tipos de evento nos gana a veces la cabeza y queremos ir tan rápido como pensamos, y por lo tanto no cumplimos los rangos de movimiento.

### **Intermedios**

#### **For Time**

30-20-10

Kipping Pull Ups

KB Thruster (2x) 16kg / 12kg

Debes de ejecutar este evento lo más rápido posible, debes tomar en cuenta los estándares de movimiento, empezamos con brazos completamente extendidos y pies despegados del piso, en cada repetición tu barbilla debe de ir por encima de la barra para que la repetición sea válida, podrás realizar **únicamente kipping pull ups**.

Con los thrusters debes de romper paralelo en todas las repeticiones y el movimiento termina con tus pies alineados y tus brazos estirados con las dumbell sobre tu cabeza.

(<https://youtu.be/M5gEwLTtWbg> )

Recuerda que el movimiento debe de ser ejecutado con kettlebell.

RECOMENDACIONES:

Si alguna vez haz hecho FRAN la sensación de este evento no será muy diferente, este es un evento que debes de ejecutar lo más rápido posible de la mejor manera, debes tener mucho cuidado con los rangos de movimiento ya que en estos tipos de evento nos gana a veces la cabeza y queremos ir tan rápido como pensamos, y por lo tanto no cumplimos los rangos de movimiento.

**RECUERDA QUE TODOS LOS WORKOUTS LOS DEBES DE GRABAR Y ENVIAR SI SON SOLICITADOS POR MEDIO DE [WWW.WETRANSFER.COM](http://WWW.WETRANSFER.COM)**



# RX / MASTERS - WOD 1 y 2

15 Max Overhead Squat	15
-----------------------	----

## WORKOUT 1

2 min to complete:  
15 rep max overhead squat

Rest 1 minue

Then:  
AMRAP 15 minutes of:  
15 cal row  
15 HSPU

Round	15 cal row	15 HSPU	WEIGHT
1	15	30	
2	45	60	
3	75	90	
4	105	120	
5	135	150	
6	165	180	
7	195	210	
8	225	240	
9	255	270	
10	285	300	

**WEIGHT OH SQUAT:** \_\_\_\_\_ **REPS AMRAP:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**  
\_\_\_\_\_

## WOD 1

**WEIGHT OH SQUAT:** \_\_\_\_\_ **REPS AMRAP:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**  
\_\_\_\_\_





# INTERMEDIOS - WOD 1 y 2

## WORKOUT 1

2 min to complete:  
15 rep max overhead squat

Rest 1 minue

Then:  
AMRAP 15 minutes of:  
15 cal row  
15 D.B. Push Press (35/25 lb)

15 Max Overhead Squat		15
Round	15 cal row	15 D.B. Push Press
1	15	30
2	45	60
3	75	90
4	105	120
5	135	150
6	165	180
7	195	210
8	225	240
9	255	270
10	285	300

**WEIGHT OH SQUAT:** \_\_\_\_\_ **REPS AMRAP:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**

---

## WOD 1

**WEIGHT OH SQUAT:** \_\_\_\_\_ **REPS AMRAP:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**

---



# RX - WOD 3

## WORKOUT

For Time:

30 - 20 - 10  
C2B Pull Ups  
2x KB Thruster (24/16 kg)

30 C2B Pull Ups	30
30 KB Thruster	60
20 C2B Pull Ups	80
20 KB Thruster	100
10 C2B Pull Ups	110
10 KB Thruster	120

**REPS:** \_\_\_\_\_ **TIME:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**

---

---

## WOD - 2

**REPS:** \_\_\_\_\_ **TIME:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**

---



# MASTERS - WOD 3

**WORKOUT**

**For Time:**

30 - 20 - 10  
 Pull Ups (any variation)  
 2x KB Thruster (20/12 kg)

30 Pull Ups	30
30 KB Thruster	60
20 Pull Ups	80
20 KB Thruster	100
10 Pull Ups	110
10 KB Thruster	120

**REPS:** \_\_\_\_\_ **TIME:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**  
 \_\_\_\_\_

## WOD - 2

**REPS:** \_\_\_\_\_ **TIME:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**  
 \_\_\_\_\_





# INTERMEDIOS - WOD 3

**WORKOUT**

**For Time:**

30 - 20 - 10  
Kipping Pull Ups  
2x KB Thruster (16/12 kg)

30 Kipping Pull Ups	30
30 KB Thruster	60
20 Kipping Pull Ups	80
20 KB Thruster	100
10 Kipping Pull Ups	110
10 KB Thruster	120

**REPS:** \_\_\_\_\_ **TIME:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**  
\_\_\_\_\_

---

## WOD - 2

**REPS:** \_\_\_\_\_ **TIME:** \_\_\_\_\_

**ATLETA:** \_\_\_\_\_ **BOX :** \_\_\_\_\_

**JUEZ:** \_\_\_\_\_ **FIRMA:** \_\_\_\_\_

**OBSERVACIONES:**  
\_\_\_\_\_