



SCORE CARD SEMANA 2

DOER[®]
FITNESS



EVENTO 4 BY SQUAT MAFIA

ELITE / RX

For Time

100 Double Unders

25 Dumbbell step overs (2x (50lbs -24"; 35lbs-20")) <https://youtu.be/xrwJRX8ZX4A>

50 Wall Ball shots 20/14

25 Clean and jerks 135/95

50 Wall Ball shots 20/14

25 Dumbbell step overs (2x(50lbs -24"; 35lbs-20"))

100 Double Unders

Deberás ejecutarlo en el menor tiempo posible recuerda siempre de mantener un buen ritmo, debes de ser constante rápido y preciso.

MASTERS

For Time

100 Double Unders

25 Dumbbell Step Overs (2x(50lbs -24"; 35lbs-20")) <https://youtu.be/xrwJRX8ZX4A>

50 Wall Ball shots 20/14

25 Clean and jerks 115/75

50 Wall Ball shots 20/14

25 Dumbbell Step Overs (2x(50lbs -24"; 35lbs-20")) <https://youtu.be/xrwJRX8ZX4A>

100 Double Unders

Deberás ejecutarlo en el menor tiempo posible recuerda siempre de mantener un buen ritmo, debes de ser constante rápido y preciso.



INTERMEDIO

For Time

100 Single Unders

25 Dumbbell Step Overs (2x(35lbs -24"; 25lbs-20"))

50 Wall Ball shots 20/14

25 Clean and jerks 95/65

50 Wall Ball shots 20/14

25 Dumbbell Step Overs (2x(35lbs -24"; 25lbs-20"))

100 Single Unders

Deberás ejecutarlo en el menor tiempo posible recuerda siempre de mantener un buen ritmo, debes de ser constante rápido y preciso.

EVENTO 5 BY TEAM SOUL

ELITE / RX

AMRAP 12 MIN

44 Burpee Box Jump Over 24"/20" <https://youtu.be/62gx0EF07Qg>

33 Toes To Bar https://youtu.be/_03pCKOv4I4

22 Power Snatch (95/65)

11 Ring Muscle Ups <https://youtu.be/9hIAue0evuk>

Deberás de ejecutar la mayor cantidad de rondas y repeticiones posibles en 12 minutos te recomendamos tomar en cuenta los estándares de los movimientos para evitar No reps. Si tienes dudas puedes chequear los links que se encuentran en cada movimiento.

MASTERS

AMRAP 12 MIN

44 Burpee Box Jump Over 24"/20" (<https://youtu.be/62gx0EF07Qg>)

33 Toe To Bar (https://youtu.be/_03pCKOv4I4)

22 Power Snatch (75/55)

11 Bar Muscle Ups (<https://youtu.be/OCg3UXgzftc>)

Deberás de ejecutar la mayor cantidad de rondas y repeticiones posibles en 12 minutos te recomendamos tomar en cuenta los estándares de los movimientos para evitar No reps. Si tienes dudas puedes chequear los links que se encuentran en cada movimiento.



INTERMEDIOS

AMRAP 12 MIN

44 Burpee Box Jump Over 24"/20" (<https://youtu.be/62gx0EF07Qg>)

33 Chest to Bar (<https://youtu.be/p9Stan68FYM>)

22 Power Snatch (65/55)

11 Kipping pull ups (https://youtu.be/r45xLH7r_M)

Deberás de ejecutar la mayor cantidad de rondas y repeticiones posibles en 12 minutos te recomendamos tomar en cuenta los estándares de los movimientos para evitar No reps. Si tienes dudas puedes chequear los links que se encuentran en cada movimiento. Te recordamos que para la categoría Intermedios NO es permitido Butterfly Pull Ups.

EVENTO 6 BY TEAM SOUL

ELITE / RX

5 ROUNDS

For Time

12 Dumbbell Deadlift (50/35) <https://youtu.be/7AOTg-UyFwY>

9 Dumbbell Hang Power Clean (50/35) <https://youtu.be/myc1taX-uBs>

6 Dumbbell Shoulder to Overhead (50/35)

Este workout se debe de ejecutar lo más rápido posible recuerda que en el Deadlift siempre debe de haber contacto con alguna parte del dumbbell y el piso.

En el Shoulder to Over Head está permitido cualquier movimiento que vaya de los hombros para arriba de la cabeza (Press estricto, Push Press, Push Jerk).

MASTERS

5 ROUNDS

For Time

12 Dumbbell Deadlift (50/35) <https://youtu.be/7AOTg-UyFwY>

9 Dumbbell Hang Power Clean (50/35) <https://youtu.be/myc1taX-uBs>

6 Dumbbell Shoulder to Overhead (50/35)

Este workout se debe de ejecutar lo más rápido posible recuerda que en el Deadlift siempre debe de haber contacto con alguna parte del dumbbell y el piso.

En el Shoulder to Over Head está permitido cualquier movimiento que vaya de los hombros para arriba de la cabeza (Press estricto, Push Press, Push Jerk).



INTERMEDIOS

5 ROUNDS

For Time

12 Dumbbell Deadlift (35/25) <https://youtu.be/7AOTg-UyFwY>

9 Dumbbell Hang Power Clean (35/25) <https://youtu.be/myc1taX-uBs>

6 Dumbbell Shoulder to Overhead (35/25)

Este workout se debe de ejecutar lo más rápido posible recuerda que en el Deadlift siempre debe de haber contacto con alguna parte del dumbbell y el piso.

En el Shoulder to Over Head está permitido cualquier movimiento que vaya de los hombros para arriba de la cabeza (Press estricto, Push Press, Push Jerk).

RECUERDA QUE TODOS LOS WORKOUTS LOS DEBES DE GRABAR Y ENVIAR SI SON SOLICITADOS POR MEDIO DE WWW.WETRANSFER.COM



EVENTO 4

For Time

- 100 Double Unders
- 25 Box Step Overs
- 50 Wall Ball Shots
- 25 Clean and Jerks
- 50 Wall Ball Shots
- 25 Box Step Overs
- 100 Double Unders

100 Double Unders	100
25 Box Step Overs	25
50 Wall Ball Shots	50
25 Clean and Jerks	25
50 Wall Ball Shots	50
25 Box Step Overs	25
100 Double Unders	100

TB

CATEGORIAS

ELITE / RX

1. Double Under
2. Box step overs con caja de 24" / 20" usando 2 dumbbells de 50/35 lbs
3. Wall Ball Shot 20 /14 lbs
4. Clean & Jerk 135 / 95 lbs

MASTERS

1. Double Unders
2. Box step overs con caja de 24" / 20" usando 2 dumbbells de 50/35 lbs
3. Wall Ball Shot 20 /14 lbs
4. Clean & Jerk 115 / 75 lbs

INTERMEDIO

1. Sinlge Unders
2. Box step overs con caja de 24" / 20" usando 2 dumbbells de 35/25 lbs
3. Wall Ball Shot 20 /14 lbs
4. Clean & Jerk 95 / 65 lbs

TIEMPO: _____

CATEGORÍA: _____

ATLETA: _____ BOX : _____

JUEZ: _____ FIRMA: _____

OBSERVACIONES: _____

Confirmo que la información anterior representa mi rendimiento en el evento 4 del OLQ19 de TGFF

EVENTO 4 ONLINE QUALIFIER 2019 TGFF

TIEMPO: _____

CATEGORÍA: _____

ATLETA: _____

BOX: _____ JUEZ: _____



EVENTO 5

AMRAP
12:00 minutos

44 Burpees Box Jump Over
 33 Toes To Bar
 22 Power Snatches
 11 Ring Muscle Ups

	44 Burpees Box Jump Over	33 Toes To Bar	22 Power Snatches	11 Ring Muscle Ups
RONDA 1	44	77	99	110
RONDA 2	154	187	209	220
RONDA 3	264	297	319	330

CATEGORIAS

ELITE / RX

Para los Burpees Box Jump Over debe usar caja de 24"/20", Toes To Bar se debe usar estándar de open, el peso del Power Snatch 95/65 libras, Ring Muscle Ups se calificara estándar de open.

MASTERS

Para los Burpees Box Jump Over debe usar caja de 24"/20", Toes To Bar se debe usar estándar de open, el peso del Power Snatch 75/55 libras, Bar Muscle Ups se calificara estándar de open.

INTERMEDIO

Para los Burpees Box Jump Over debe usar caja de 24"/20", Chest To Bar se debe usar estándar de open, el peso del Power Snatch 65/55 libras, Kipping Pull Ups se calificara estándar de open.

TOTAL REPS: _____

CATEGORÍA: _____

ATLETA: _____ BOX : _____

JUEZ: _____ FIRMA: _____

OBSERVACIONES: _____

Confirmo que la información anterior representa mi rendimiento en el evento 5 del OLQ19 de TGFF

EVENTO 5 ONLINE QUALIFIER 2019 TGFF

ATLETA: _____ TOTAL REPS: _____

CATEGORÍA: _____ BOX: _____ JUEZ: _____



EVENTO 6

5 Rondas For Time

12 Dumbbell Deadlift
9 Dumbbell Hang Power Clean
6 Dumbbell Shoulder to Overhead

	12 Dumbbell Deadlift	9 Dumbbell Hang Power Clean	6 Dumbbell Shoulder to Overhead	
RONDA 1				
RONDA 2				
RONDA 3				TIE BREAK
RONDA 4				
RONDA 5				

CATEGORIAS

ELITE / RX

Dumbbell Deadlift, se debe de usar 2 dumbbells, peso 50/35 libras
Dumbbell Hang Power Clean, se debe de usar 2 dumbbells, peso 50/35 libras
Dumbbell Shoulder to Overhead se debe de usar 2 dumbbells, peso 50/35 libras

MASTERS

Dumbbell Deadlift, se debe de usar 2 dumbbells, peso 50/35 libras
Dumbbell Hang Power Clean, se debe de usar 2 dumbbells, peso 50/35 libras
Dumbbell Shoulder to Overhead se debe de usar 2 dumbbells, peso 50/35 libras

INTERMEDIO

Dumbbell Deadlift, se debe de usar 2 dumbbells, peso 35/25 libras
Dumbbell Hang Power Clean, se debe de usar 2 dumbbells, peso 35/25 libras
Dumbbell Shoulder to Overhead se debe de usar 2 dumbbells, peso 35/25 libras

TIEMPO: _____

ATLETA: _____ BOX : _____

JUEZ: _____ FIRMA: _____

OBSERVACIONES: _____

Confirmando que la información anterior representa mi rendimiento en el evento 6 del OLQ19 de TGFF

EVENTO 6 ONLINE QUALIFIER 2019 TGFF

ATLETA: _____ TIEMPO: _____

BOX: _____ JUEZ: _____