



WOD

In 8' Window:

(30.20-10)

Stoh (5l,5l) ([Video](#))

Pushups

...Con el tiempo que sobre:

5 Mountain climbers ([Video](#))+ 1 Wallclimb ([Video](#))

10 Mountain climbers +2 Wallclimbs

15+3

20+4

.

.

.

MIDLINE WOD

1' amrap

5 l-sit dinámico ([Video](#))

10 botella a pie(5 por lado) ([Video](#))

5 toes to touch ([Video](#))

30" rest

2' amrap

7 l-sit dinamico

14 botella a pie

7 toes to touch

45" rest

3' amrap

9

18

9

1' rest

2' Max repes

Cuadripedia pie-man ([Video](#))

