



JUEVES 20 DE AGOSTO

A)WOD

(30-20-10)

Thruster (pvc barbell&bottles)

F. squat

Push jerk

1' rest

(30-20-10)

Deadlift

Hang power clean

Front rack lunges

B)MIDLINE WOD

Amrap 10'

20 tijeras [\(Video\)](#)

10 toallas por debajo [\(Video\)](#)

10 v- climbers [\(Video\)](#)