



JUEVES 6 DE AGOSTO WOD

For time:

100 Air squat

50 Carafes row ([Video](#))

1´rest

100 Shoulder tap ([Video](#))

75 Carafe row

50 Lateral squat jump ([Video](#))

MIDLINE WOD

8' ladder(2-4-6-8...)

Spiderman sofá ([Video](#))

Dos apoyos pierna a pecho ([Video](#))

Plancha pared ([Video](#))