



LUNES 24 DE AGOSTO

WOD

For time:

100 Air squat

50 Squat jump ([Video](#))

25 Knees to squat (step) ([Video](#))

25 Burpees

50 Pushups

100 Shoulder tap ([Video](#))

MIDLINE WOD

12' ladder

5-10-15...

V- sit UPS piernas abiertas ([Video](#))

Bici sofá ([Video](#))

Pike up ([Video](#))

Después de cada ronda Max tiempo en:

Superman plank h. ([Video](#))