



LUNES 3 DE AGOSTO

WOD

Llegar lo más lejos posible a la siguiente secuencia en 3':

20 Burpees

20 Situps

5 Wallclimbs

20 Thruster (5l,5l)

10*4m Shuttle run

2' rest

Llegar lo más lejos posible en 4'

2' rest

Completar entero

MIDLINE WOD

30-20-10

Planchas dinamicas en sofá ([Video](#))

Bici en sofa ([Video](#))

L-sit dinámico ([Video](#))

Inmediatamente después

2' Max superman arrested ([Video](#))