



MARTES 11 DE AGOSTO

A) WOD

10´AMRAP

20 Goblet squat (5L) ([Video](#))

10 Push up

20 Squat jump ([Video](#))

10 Carafes row (5L,5L) ([Video](#))

B)MIDLINE WOD

40-30-20-10

Plancha pared ([Video](#))

V-sit UPS 1 pierna(20 por lado) ([Video](#))

Círculos en sofá ([Video](#))