



## MARTES 4 DE AGOSTO WOD

### 3 Rounds of:

28 Carafes front squat (5L,5L) ([Video](#))

14 Power clean (5L,5L) ([Video](#))

7 Carafes push press ([Video](#))

14 Double mountain climbers ([Video](#))

### MIDLINE WOD

2x4' amrap

A) 20 Encogimientos toalla ([Video](#))

15 crunch toalla ([Video](#))

20 v- sit UPS a una pierna (10 por pierna) ([Video](#))

2'rest

B) 10 media luna ([Video](#))

10 subir pierna dos rebotes ([Video](#))

10 reverse crunch twist ([Video](#))