



## **MIERCOLES 12 DE AGOSTO**

### **A)WOD**

**For time:**

300 Double carafe swing (ruso) (5l,5l) ([Video](#))

\*Cada minuto, haremos:5 Burpees

### **B)MIDLINE WOD**

2' para llegar lo más lejos posible en la secuencia

10 pies a la silla ([Video](#))

15 pike ups ([Video](#))

20 plancha codo a rodilla(10 por lado) ([Video](#))

30 subir cadera ([Video](#))

1' rest

Y hacemos lo mismo pero durante 4'

1' rest

Y hacemos lo mismo con 6'

\*Cada ronda la comenzamos desde el principio