



VIERNES 14 DE AGOSTO

A)WOD

12'EMON

12 Burpees

(1,2,3,4,5,6,) Wallclimbs

2º min 1 Wallclimb, 4º min 2 Wallclimbs.....12º min 6

Wallclimbs

1º,3º,5º.....11º: 12 burpees

B)MIDLINE WOD

21/15/9/15/21

Plancha toque pie mano ([Video](#))

Subir piernas dos rebote ([Video](#))

* Después de cada ronda 4x4m soldier plank ([Video](#))