



## **VIERNES 7 DE AGOSTO WOD**

### **4 Rounds of:**

- 400 m run o 200 jumping lunges
- 20 Devil press (1,5L,1,5L) ([Video](#))
- 10 Roll up jump ([Video](#))

## **MIDLINE WOD**

### **Emom 12' 40" on 20" off**

1. Towell roll ([Video](#))
2. Plancha pie a mano contraria ([Video](#))
3. oblicuo invertido ([Video](#))

Inmediatamente después del último minuto:

3' plank hold