

# WORKOUT 3 SANDBAG LUNGES **INDIVIDUAL**

**Peso:** 20 kg categoría individual masculina y 15 kg categoría individual femenina.

**Recorrido:** 40 metros.

**Inicio:** Sandbag lunges comienza recogiendo el saco de la zona designada junto a la línea de inicio del workout 3.

- El participante debe levantar el saco sin ayuda externa y colocarlo en sus hombros.
- El participante comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida haciendo su primera zancada atravesando la línea.
- En cada zancada, la rodilla trasera debe tocar el suelo explícitamente, las zancadas deben ser alternas.
- Una repetición termina de pie. Las rodillas y las caderas completamente extendidas.
- El participante puede dar zancadas de manera continua o detenerse después de cada zancada con ambos pies paralelos en el suelo.
- Está prohibido dar cualquier paso entre repeticiones sin realizar zancadas.
- El atleta debe cruzar por completo con uno de sus pies la línea marcada en el suelo y extender su cadera, rodillas y tronco.
- El atleta puede descansar después de las líneas marcadas en el suelo del inicio y fin del workout, pero para volver a realizar zancadas deberá hacer una zancada cruzando la línea marcada en el suelo con el saco en sus hombros.
- El workout se completa cuando el participante cruza por completo con uno de sus pies y extiende su cuerpo, rodillas y cadera detrás de la línea marcada en el suelo del final y devuelve el saco a la zona designada.
- Para completar los metros se debe realizar dos veces ida y vuelta del recorrido (40m).
- Si el participante infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5m de distancia. Teniendo que volver a la línea anterior marcada en el suelo.
- No está permitido dejar el saco en el suelo en todo el recorrido. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 5m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, el participante quedará descalificado. Únicamente se permite retirar el saco en las zonas anteriores a entrar en el recorrido.
- El participante debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: saco.

# WORKOUT 3 SANDBAG LUNGES PAREJAS

**Peso:** 20 kg categoría de parejas masculinas y parejas mixtas / 15 kg categoría de parejas femeninas.

**Recorrido:** 80 metros.

**Inicio:** Sandbag lunges comienza recogiendo el saco de la zona designada junto a la línea de inicio del workout 3.

- Uno de los dos participantes debe levantar el saco sin ayuda externa y colocarlo en sus hombros.
- Uno de los dos participantes comienza en posición vertical con ambos pies detrás de la línea de salida haciendo su primera zancada atravesando la línea, mientras su compañero anda detrás sin molestar al resto de participantes.
- El workout se completa cuando el participante cruza por completo con uno de sus pies y extiende su cuerpo, rodillas y cadera detrás de la línea marcada en el suelo del final y devuelve el saco a la zona designada.
- Para completar los metros se debe realizar cuatro veces ida y vuelta realizando los 80m. ·Si uno de los participantes infringe cualquiera de los puntos mencionados anteriormente, la repetición queda invalidada. Al segundo aviso por parte de la organización, el participante recibe una penalización de 5m de distancia. Teniendo que volver a la marca anterior pintada en el suelo.
- El saco debe permanecer sobre los hombros de uno de los participantes en todo momento, no está permitido dejar el saco en el suelo en todo el recorrido. Dejar el saco en el suelo una vez implicará una penalización de 5m de distancia. Si se deja el saco en el suelo una segunda vez, la pareja quedará descalificado. Únicamente se permite retirar el saco en las zonas anteriores a entrar en el recorrido.
- Uno de los dos participantes debe dejar en la misma zona de trabajo el material de forma ordenada: balón medicinal y colchoneta.
- Es imprescindible que los dos participantes participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de 5 m de distancia durante los 80 metros.
- Se puede realizar el cambio entre participantes de la pareja en el momento que se desee sin que el saco toque el suelo. Pero no se puede comenzar a realizar el ejercicio hasta que uno de los participantes no se encuentra detrás de participante que realiza el movimiento.