

WORKOUT 7 BURPEES BROAD JUMP

INDIVIDUAL

Peso: No requiere.

Recorrido: 40 metros.

Inicio: El participante comienza el workout delante de la línea marcada en el suelo de inicio, debe realizar un burpee antes de poder saltar hacia delante para poder avanzar.

- En el movimiento del burpee (posición inferior tumbado boca abajo) el pecho debe tocar el suelo de forma clara.
- Al realizar la flexión, una vez colocadas las manos en el suelo, no se pueden avanzar hacia delante.
- Las manos para realizar el burpee deben colocarse cerca de los pies, como máximo a un pie de distancia del cuerpo.
- En el salto hacia delante los pies deben aterrizar de forma simultánea y no se pueden avanzar o realizar pasos intermedios.
- Los pies deben estar paralelos entre sí tanto al despegar como al aterrizar. Una vez realizado, se volverá a hacer otro burpee y así sucesivamente.
- No se permite el salto con pies alternos.
- Al llevar los pies adelante para volver a la posición vertical, no podrán sobrepasar los dedos de las manos.
- La longitud del salto depende del participante.
- Se puede descansar detrás de la línea final del carril y antes de entrar en la zona de inicio, no durante el recorrido por motivos de seguridad.
- El workout se completa una vez que el participante salta y aterriza con los dos pies de forma simultánea sobrepasando la línea de final.
- 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 5 m hacia atrás. Teniendo que completar los metros restantes.

WORKOUT 7 BURPEES BROAD JUMP

PAREJAS

Peso: No requiere.

Recorrido: 80 metros.

Inicio: Uno de los participantes comienza el workout delante de la línea marcada en el suelo de inicio, debe realizar un burpee antes de poder saltar hacia delante para poder avanzar mientras el compañero camina detrás suyo sin molestar al resto de participantes.

·El workout se completa una vez que uno de los dos participantes salta y aterriza con los dos pies de forma simultánea sobrepasando la línea de final.

·Si uno de los dos 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 5 m hacia atrás. Teniendo que completar los metros restantes.

·Es imprescindible que los dos competidores participen de forma activa en la posta realizando al menos cada uno de ellos 5 metros durante los 80 metros.