

PHOENIX BATTLE FOR V (2026)

Buenos días atletas, os enviamos el siguiente documento explicativo con los wods, heats y horarios para facilitar la asistencia al evento de todos vosotros.

Apertura de puertas 8.00h

Briefing 8.15h, adjuntamos Flow y estándares a continuación pero haremos Briefing para resolver dudas.

Todos los horarios son aproximados

Heat 1: 8.50/11.40

Heat 2: 9.15/12.00

Heat 3: 9.40/12.30

Heat 4: 10.05/12.40

Heat 5: 10.30/13.00

Heat 6: 10.55/13.20

Fin competición 13.30h aprox

Entrega de premios y almuerzo 13.40h

COMIDA POST-COMPETI

Una vez terminada la competición y la entrega de premios os invitamos a todos a participar de la comida popular.

CENA 20.00h La hacienda de Mutilva

NORMAS Y DETALLES A TENER EN CUENTA

- TODA REPETICIÓN REALIZADA DE ESPALDAS AL PÚBLICO NO SERÁ CONTABILIZADA, SIENDO INDIFERENTE LA CATEGORÍA PARA ESTA NORMA.
- Tirar las mancuernas será contabilizado como NO REP.

WOD 1

For time

500m Row A1

500m Row A2

3,2,1... Go

*El A1, podrá empezar montado en el remo.

*Una vez A1 termine sus 500m, A2 tendrá que relevarle de forma obligatoria hasta completar los 1000m.

*El tiempo del wod será el tiempo al acabar los 1000m totales.

*Se tomará el tiempo del A1, para que sirva de desempate en caso de coincidir el tiempo a final del wod

*En este wod todos los atletas compiten en categoría RX.

*El wod 2 se inicia directamente una vez terminado el wod 1.

WOD 2 (tc20)

For time (2023 finals modified)

15/12/9 all synchro

Box jump over

DB Snatch alt. Weight 1

Pull up

12/9/6

Box jump over

DB Snatch alt. Weight 2

CTB

9/6/3

Box jump over

DB Snatch alt. Weight 3

Bar M.U.

RX:

Weight 1: (22.5/22.5)/(15/15)

Weight 1: (22.5/25)/(15/17.5)

Weight 1: (22.5/30)/(15/22.5)

SCALED:

Weight 1,2 Y 3 : (15/17.5)/(10/12.5)

BJO o Box step over

Pull ups only

WOD 3 (0´ to 5´)

10 RM deadlift

10 RM front squat

10 RM strict press

3,2,1... Go

*Las 3 barras podrán empezar cargadas.

*Solo puede trabajar un atleta al mismo tiempo.

*Mientras un atleta trabaja el otro puede realizar cambios en las cargas libres.

*Todas las barras tienen que tener cierres y los discos tienen que estar ordenados de menor a mayor.

*La puntuación serán las 3 series válidas completas por cada atleta.

WOD 4 (5´ to 15´)

20 Heavy D.U.

10 SB clean (60/40)

5 Walwalks

3,2,1... Go

*Antes de iniciar el Wod 4, los atletas tienen que recoger el material discos y barras utilizados tal y como se lo han encontrado.

*Es obligatorio realizar el cambio de atleta una vez se haya completado una ronda.

*Para que la puntuación RX sea válida tiene que completar al menos una ronda cada atleta.

SCALED:

20 Heavy S.U.

SB clean (40/25)

5 Adapted wallwalks

*En categoría scaled, se pueden realizar tantos cambios de atleta como se desee. Independientemente de la repetición o ejercicio en el que esté.