



YOUR ULTIMATE

WOD

LOGBOOK





Visita
**CAMISETAS Y SUDADERAS
ORIGINALES DE CROSSFIT**
la web



<https://www.kickthehiit.com>



SIGUE A

Kickthehiit



THE ULTIMATE

Kick the hüt

LOGBOOK

WOD

ATLETA

.....

DIRECCIÓN

.....

EMAIL

.....

TELÉFONO

.....

Kick your competitions

ANOTA TUS COMPETICIONES

Competición:



Competición:



Competición:



Competición:



Kick your skills

SKILLS DESBLOQUEADOS

Bar Muscle Up

Butterfly Pull Up

Bar Rollover

Chest to Bar

Ring Muscle Up

Handstand Push Up

Handstand Walk

Toes to Bar

Double Unders

Ring Handstand push ups

D.U. Crossovers

Ring Dips

Rope Climbing

Toes to Ring

Legless Rope Climb

Wall Climb

NOTAS

Kick your RMs

TUS MÁXIMOS

HANG SNATCH



POWER SNATCH



HANG CLEAN



POWER CLEAN



CLEAN & JERK



PUSH PRESS

 _____	 _____	 _____	 _____
 _____	 _____	 _____	 _____

PUSH YERK

 _____	 _____	 _____	 _____
 _____	 _____	 _____	 _____

WEIGHTED PULL UPS

 _____	 _____	 _____	 _____
 _____	 _____	 _____	 _____

CLUSTER

 _____	 _____	 _____	 _____
 _____	 _____	 _____	 _____

NOTAS

Kick your goals

ANOTA TUS OBJETIVOS

A large, light gray rounded rectangle containing 20 horizontal lines for writing, intended for noting down goals.

Kick your results

WOD BOOK

 _____	NUTRITION	GOOD	MOOD	ENERGY		M G W
MO TU WE TH FR SA SU		OK				
		BAD				
WARM-UP / GOAL		STRENGTH / SKILL				
WOD						
	PR _____				DIFFICULTY ☆☆☆☆☆	





MO TU WE TH FR SA SU

NUTRITION

GOOD
OK
BAD

MOOD

☺ ☹ ☹ ☺ ☹ ☹ ☺

ENERGY



M G W

WARM-UP / GOAL

STRENGTH / SKILL

WOD



SCORE

PR _____

DIFFICULTY



MO TU WE TH FR SA SU

NUTRITION

GOOD
OK
BAD

MOOD

☺ ☹ ☹ ☺ ☹ ☹ ☺

ENERGY



M G W

WARM-UP / GOAL

STRENGTH / SKILL

WOD



SCORE

PR _____

DIFFICULTY



Kick the benchmarks

¿SABIAS ESTO?

Los Benchmarks son marcadores para realizar de vez en cuando, ya que te ayudan a ver tu progresión.

HERO WORKOUTS (WODS)

Un Hero WOD (entrenamiento del día) es un homenaje a un soldado o miembro del ejército de EEUU caído, que murió mientras cumplía honorablemente servicio a su país.

Los Hero WOD enumerados aquí fueron publicados en internet y/o compartidos con nosotros por miembros de la comunidad de fitness. También incluimos todos los WOD "oficiales" de CrossFit Hero (lo que significa que fueron publicados en el sitio oficial de CrossFit).

Los Hero WOD son entrenamientos que suelen caracterizarse por ser de los entrenamientos más duros e intensos del Crossfit, y tienen como objetivo completarlos con la mayor intensidad al menor tiempo posible o realizando las máximas repeticiones posibles en un tiempo determinado.

Desde CrossFit aseguran que los militares, policías y agentes de la autoridad fueron los primeros en practicar y defender CrossFit. Este deporte sigue teniendo una relación muy estrecha en el entorno militar.

Estos entrenamientos han sido una tradición en los boxes desde 2005 cuando se empezaron a publicar en la web oficial de CrossFit.

Respect the Girls

AMANDA Con un cronómetro en marcha, realiza el trabajo prescrito en el orden escrito (9 Muscle-Ups and 9 Squat Snatches, 7 Muscle-Ups and 7 Squat Snatches, then 5 Muscle-Ups and 5 Squat Snatches) lo más rápido posible (“For Time”).

9-7-5 Reps For Time
Muscle-Ups
Squat Snatches (61/43 Kg)

Good Times for “Amanda”
– Beginner: 13-15 minutes
– Intermediate: 10-12 minutes
– Advanced: 8-9 minutes
– Elite: 5-7 minutes



ANDI Completa el entrenamiento lo mas rápido posible. la puntuación será el tiempo en el que hayas terminado todas las repeticiones. (30/20 Kg para todo)

For Time (30/20 Kg)

100 Hang Power Snatches
100 Push Presses
100 Sumo Deadlift High-Pulls
100 Front Squats



ANGIE Completa todas las repeticiones en el orden descrito antes de pasar al siguiente movimiento. Tu resultado es el tiempo que tardes en completar las 400 repeticiones.

For Time

100 Pull-Ups
100 Push-Ups
100 Sit-Ups
100 Air Squats



Tips: Rompe las pull-up y los push-up en pequeños sets para no fatigar. Cuando llegues a los squats, ves fuerte y rápido, tu tronco inferior esta fresco.

ANNIE Completa el trabajo en el orden listado: 50 Double-Unders, seguidos de 50 Sit-Ups. Después 40 Double-Unders, seguido de 40 Sit-Ups. Después 30 de cada. Después 20 y finalmente 10. Tu puntuación es el tiempo en completar todo.

For time:			
			
			
			

Tips: ves rápido pero eficiente. Utiliza un ritmo para evitar quemarse y tropezar en los Double-Unders. Rompe si es necesario en las rondas anteriores, pero intenta mantenerte intacto en las últimas tres rondas.

BARBARA Completa 5 rondas de repeticiones en el orden escrito lo más rápido posible. Después de cada ronda, descansa 3 minutos. La puntuación es el tiempo total para completar las 5 rondas, incluido el descanso prescrito. (Nota: no incluya el período de descanso de los últimos 3 minutos después de la ronda 5 en su puntuación general).

5 Rounds For Time			
			
			
			
			

Tips: Vaya lo más rápido y sin interrupciones posible. Si necesita dividir las repeticiones en series, haga un esquema de repeticiones descendente para que el volumen disminuya a medida que avanza en las series.

BARBARA ANN Con el cronómetro en marcha, complete lo más rápido posible el trabajo prescrito en el orden escrito durante 5 rondas. Descansa exactamente 3 minutos entre rondas. La puntuación es el tiempo en el reloj en el que se completa la última ronda del Double-Unders.

5 Rounds for Time			
			
			
			
			

NANCY Realiza lo más rápido posible el trabajo prescrito en el orden indicado durante 5 rondas. La puntuación es el tiempo total dedicado.

5 Rounds For Time			

NICOLE En un reloj de 20 minutos, realiza una carrera de 400 metros, luego completa tantas pull-ups como sea posible en una sola serie (ininterrumpida, es decir, una caída desde la barra de dominadas, tocando el suelo o descansando en cualquier otra posición, cuenta como un descanso y el final del set). Continúa inmediatamente con otra carrera y otra serie máxima de pull-ups. Repita hasta que pasen los 20 minutos.

AMRAP in 20 minutes			

NOTAS

EN EL DICCIONARIO ES EN EL ÚNICO SITIO
DONDE EL ÉXITO VA DELANTE DEL

TRABAJO

Hero and tribute

JT - 21-15-9 reps for time of:



Handstand push-ups		
Ring dips		
Push-ups		

MICHAEL - 3 rounds for time of:



Run 800 m		
50 back extensions		
50 sit-ups		

MURPH - FOR TIME

(1 mile = 1,6 km)



1'6 km Run		
100 Pull-ups		
200 Push-ups		
300 Squats		
1'6 km Run		

DANIEL - FOR TIME



50 Pull-ups		
400 m. run		
21 Thruster		
800 m. run		
21 Thruster		
400 m. run		
50 Pull-ups		

JOSH - FOR TIME

(43/30 kg)



21 OH squat		
42 Pull-ups		
15 OH squat		
30 Pull-ups		
9 OH squat		
18 Pull-ups		

JASON - FOR TIME



100 Squats		
5 Muscleups		
75 Squats		
10 Muscleups		
50 Squats		
15 Muscleups		
25 Squats		
20 Muscleups		

BADGER - 3 rounds for time of:
(43/30 kg)



3 Squat clean		
30 Pullups		
800 m. run		

JOSHIE - 3 rounds for time of:
(18/11 kg)



21 Dumbbell snatch Right		
21 L Pull-ups		
21 Dumbbell snatch Left		
21 L Pull-ups		

NATE - AMRAP in 20 minutes of:
(32/24 kg)



2 Muscle-ups		
4 Handstand Push-ups		
8 Kettlebell swings		

RANDY - FOR TIME
(34/25kg)



75 Power snatch		
-----------------	--	--

TOMMY V - FOR TIME
(52/34 kg)



21 Thruster		
12 Rope Climb		
15 Thruster		
9 Rope Climb		
9 Thruster		
6 Rope Climb		

GRIFF - FOR TIME



800 m. run		
400 m. run (backwards)		
800 m. run		
400 m. run (backwards)		

NO SIEMPRE SE TRATA DE CONSTRUIR
MÚSCULO O PERDER GRASA, A VECES SOLO ES

TERAPIA

DAE HAN - 3 rounds for time of:



800 m. run with a 20/16kg barbell		
3 Rope climb		
12 Thruster (61/43kg)		

**OMAR - For time:
(43/30kg)**



10 barbell Thrusters		
15 Bar-facing burpees		
20 barbell Thrusters		
25 Bar-facing burpees		
30 barbell Thrusters		
35 Bar-facing burpees		

SCHMALLS:



800 m. run		
Then 2 rounds of:		
50 Burpees		
40 Pull-ups		
30 One-legged squats		
20 Kettlebell swings (24/16kg)		
10 Handstand push-ups		
Then, 800 m. run		



Kickthehit

PUEDE QUE LA VIDA NO SEA LA FIESTA QUE ESPERABAS,
PERO MIENTRAS ESTÉS AQUI, HAY QUE

BAILAR

