



RULEBOOK WORKOUT 4 “CHARGE OF THE DEMONS”

INDIVIDUALES

CATEGORÍA

**ELITE H,RX H/M,MASTER +35 H,
MASTER +40 H, TEENS H/M,
INTERMEDIO**

4 sets
3 Min On x 1 Min rest

80m Run
40m Sandbag Bear Hug Carry
80m Run
Max Alternating One DB Devil Press

Pesos

ÉLITE

With Vest 20 lbs
Sandbag 150 lbs (40 mts)
Dumbbell 70 lbs

**RX, TEENS, MASTER+35,
MASTER+40**

Hombre
With Vest 20 lbs
Sandbag 150 lbs (40 mts)
Dumbbell 50 lbs

Mujer
With Vest 14 lbs
Sandbag 70 lbs (40 mts)
Dumbbell 35 lbs

INTERMEDIO

*No usan chaleco.

Hombre
Sandbag 150 lbs
Dumbbell 50 lbs

Mujer
Sandbag 70 lbs
Dumbbell 35 lbs

CATEGORÍA SCALED H/M

4 sets
3 Min On x 1 Min rest

80m Run
80/40m Sandbag Bear Hug Carry
80m Run
Max Burpee + DB Clean to Shoulder

SCALED

*No usan chaleco.

Hombre
Sandbag 70 lbs (80 mts)
Dumbbell 50 lbs

Mujer
Sandbag 70 lbs (40 mts)
Dumbbell 35 lbs



Formato: 4 sets – Intervalos de 3 minutos de trabajo por 1 minuto de descanso.

Objetivo: Acumular la mayor cantidad de repeticiones de Devil Press alternados con mancuerna.

Score: Repeticiones totales de Devil Press completadas al final de los 4 sets

Tie Break: repeticiones acumuladas al terminar el set 2. (Suma del set 1 y 2).

Cada atleta completará 4 sets de 3 minutos de trabajo y 1 minuto de descanso.

En cada set, el atleta debe:

1. Correr 80 metros (libre, sin objetos)
2. Realizar un Sandbag Bear Hug Carry de 40 metros para todas las categorías, excepto Scaled hombre, que tendrán 80 metros debido al peso que movilizarán.
3. Correr 80 metros de nuevo sin carga.
4. Con el tiempo restante del set, realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles de Devil Press alternados con mancuerna (una mancuerna, cambio de brazo en el aire o al suelo).

NOTAS:

A cada movimiento se le otorgará el siguiente numero de repeticiones.

80m Run = 2 rep (1 Rep x cada 40 mts)

40m Sandbag Bear Hug Carry = 2 Rep (1 rep por cada 20 mts)

80m Run = 1 rep (1 Rep x cada 40 mts)

1 Devil Press = 1 rep

PARAMETROS DE MOVIMIENTO

☒ RUN – 80m

- ✓ Carrera libre, sin carga.
- ✓ Debe ser completada antes y después del Sandbag carry.
- ✓ La salida y regreso serán controladas por líneas visibles o conos.



☒ **SANDBAG BEAR HUG CARRY**

- ✓ El atleta debe cargar el Sandbag abrazándolo con ambos brazos. No se permite cargarlo sobre hombros.
- ✓ Si el Sandbag cae, debe ser retomado desde el suelo.
- ✓ El recorrido debe completarse en tramos de ida/vuelta de 20m con marcaciones visibles. (Para Scaled hombre sería un recorrido de ida/vuelta de 40m con el Sandbag de 70 lbs).
- ✓ El recorrido puede ser interrumpido en cualquier momento. No habrán checkpoints establecidos.

☒ **ONE DUMBBELL ALTERNATING DEVIL PRESS**

- ✓ La mancuerna comienza en el suelo. El atleta debe hacer un burpee, tocando el pecho al suelo.
- ✓ Al levantarse, lleva la mancuerna directamente desde el suelo hasta Overhead (sobre la cabeza) en un movimiento fluido.
- ✓ Se permite levantar la Dumbbell en Snatch. No se permite en Clean & Jerk.
- ✓ El brazo debe extenderse completamente Overhead con control.
- ✓ El atleta debe alternar de brazo en cada repetición.

☒ **BURPEE + DB CLEAN TO SHOULDER (Solo Scaled)**

- ✓ El atleta hace un burpee con el pecho tocando el suelo y agarrando la Dumbbell.
- ✓ Luego levanta una mancuerna desde el suelo hasta un solo hombro con control.
- ✓ La cabeza de la mancuerna debe tocar el hombro.
- ✓ No es necesario extender el brazo por encima de la cabeza.
- ✓ Es obligatorio alternar el brazo para la siguiente repetición.

✗ Repeticiones inválidas:

- ✓ Pecho no toca el suelo.
- ✓ La mancuerna no llega al hombro o no se controla.
- ✓ No se inicia desde el suelo.
- ✓ No se alternan brazos.



MEDIOS FISICOS IMPLEMENTADOS

- ✓ Cancha de futbol estadio de Dosquebradas
- ✓ Terreno blando (grama natural).
- ✓ Sandbags, Dumbbells, Chaleco.
- ✓ Conos y cintas para demarcación.

Categoría	Chaleco	Sandbag	Mancuerna
Elite Hombres	20 lbs	150 lbs	70 lbs
RX Hombres	20 lbs	150 lbs	50 lbs
RX Mujeres	14 lbs	70 lbs	35 lbs
Teens H/M	20 / 14 lbs	150 / 70 lbs	50 / 35 lbs
Master +35 Hombres	20 lbs	150 lbs	50 lbs
Master +40 Hombres	20 lbs	150 lbs	50 lbs
Intermedio H/M	×	150 / 70 lbs	50 / 35 lbs
Scaled H/M	×	70 lbs	50 / 35 lbs



Imagen: Estadio de Dosquebradas



RULEBOOK WORKOUT 4 "CHARGE OF THE DEMONS "

EQUIPOS

CATEGORÍA RX

9 Rounds for Time

80m Run, All 3

8 One Db Devil Press A1+A2

Hold Sandbag Bear Hug A3

Sandbag 150 lbs

Dumbbells 70/50 lbs

SCORE: tiempo al finalizar las 9 rondas.

TIE BREAK: tiempo al finalizar la quinta ronda.

TIME CAP 20 MIN

CATEGORÍA INTERMEDIO

9 Rounds for Time

80m Run, All 3

8 One Db Devil Press A1+A2

Hold Sandbag Bear Hug A3

Sandbag 150 lbs

Dumbbells 50/35 lbs

SCORE: tiempo al finalizar las 9 rondas.

TIE BREAK: tiempo al finalizar la quinta ronda.

TIME CAP 20 MIN



FLOW DEL WORKOUT

- ✓ Inicio de cada ronda con los 3 atletas corriendo 80 metros (40m ida / 40m regreso).

Al regresar:

- ✓ Atletas 1 y 2 ejecutan 8 One DB Devil Press sincronizados, alternando de brazo cada repetición (4 reps por brazo).
- ✓ Atleta 3 sostiene el Sandbag en posición de Bear Hug durante todas las repeticiones de Devil Press.
- ✓ Los roles pueden cambiar en cada ronda o mantenerse según estrategia del equipo.

Notas importantes:

- ✓ No se pueden contar repeticiones de Devil Press hasta que el Sandbag no esté completamente levantado en Bear Hug.
- ✓ La sincronía en Devil Press debe mantenerse en todas las repeticiones.

MEDIOS FISICOS IMPLEMENTADOS

- ✓ Sandbag 150 Lbs
- ✓ Estadio de Dosquebradas (terreno blando, grama natural).
- ✓ Dumbbells.
- ✓ Totem para identificar carriles

PARAMETROS DE MOVIMIENTO

One DB Devil Press Sincronizado:

- ✓ Inicia con ambos atletas con la mancuerna tocando el suelo.
- ✓ Se realiza un burpee completo, pecho al suelo.
- ✓ Desde el suelo, se eleva la mancuerna en un solo movimiento hasta overhead.
- ✓ Atletas deben estar sincronizados cuando busquen el pecho al piso y luego en la extensión completa (cadera, rodillas y codos bloqueados).
- ✓ El brazo debe alternarse en cada repetición (4 por lado).



Movimiento Invalido:

- ✓ No hay sincronía en el piso o en extensión final.
- ✓ Pecho no toca el suelo en el burpee.
- ✓ Movimiento dividido (ej. primero al hombro, luego overhead).
- ✓ Usan brazos diferentes (atleta 1 el derecho y atleta 2 el izquierdo).
- ✓ Falta de alternancia de brazo (no alternar cada rep).
- ✓ Repetición iniciada sin que el atleta del sandbag esté en posición Bear Hug.

Sandbag Bear Hug Hold:

- ✓ Sandbag levantado frontalmente frente al torso, sin apoyo sobre piernas ni suelo.
- ✓ Brazos deben envolver el saco en posición de abrazo (bear hug).
- ✓ El atleta debe permanecer de pie, sin caminar o agacharse.
- ✓ El tiempo de sostén dura el tiempo que tarden los compañeros en completar devil press.

Movimiento inválido

- ✓ El sandbag toca el suelo o las piernas durante la ejecución.
- ✓ El atleta camina, se agacha o cambia la postura para descansar.
- ✓ El abrazo no es frontal (no se puede colocar en hombros).
- ✓ El sandbag se levanta después de que los compañeros ya iniciaron reps.