

# Sancarlinas consiguieron el primer puesto en WestWod, la competencia de CrossFit más grande del interior del país

14 febrero, 2023



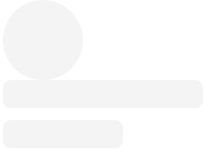
**Participaron 250 atletas de diferentes provincias.**

El fin de semana se realizó en Mendoza una nueva edición de Westwod, la competencia de CrossFit más grande del interior del país, donde dos sancarlinas consiguieron subirse a lo más alto del podio en su categoría.

El evento se llevó a cabo el 10, 11 y 12 de febrero. La primera jornada fue en el Lago Potrerillos y las otras dos en el Arena Maipú.

Lucia Palma y Noelia Petelin representaron a Mood Training

Club, un gimnasio de La Consulta. Con el equipo Titánicas, las chicas se llevaron el primer puesto en la Categoría Scaled. El gimnasio además tuvo otros participantes: Nicolás Combes, Augusto Villafañe, Juan Galdame y Lucas Ottaviani.



[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicación compartida de Westwod – Mendoza – Arg (@westwodmza)

Del Westwod participaron 250 atletas de diferentes provincias que fueron selecciones entre 2 mil inscriptos.

Este evento se realiza desde el 2015 con el objetivo de elevar el nivel competitivo de la región y fomentar la comunidad crossfitera. Reúne a más de 24 equipos en las categorías Rx y Scaled. Estos deben realizar durante la jornada distintos tipos de trabajos en donde se pondrán a prueba la fuerza, resistencia, estrategias y sobre todo, el trabajo en equipo.



## Qué es el CrossFit

CrossFit es una técnica de entrenamiento que conecta movimientos de diferentes disciplinas, tales como la halterofilia, el entrenamiento metabólico o el gimnástico. Consiste en acometer un programa de ejercicios (flexiones, tracción, etc), en un tiempo determinado y con un número definido de veces.