

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.

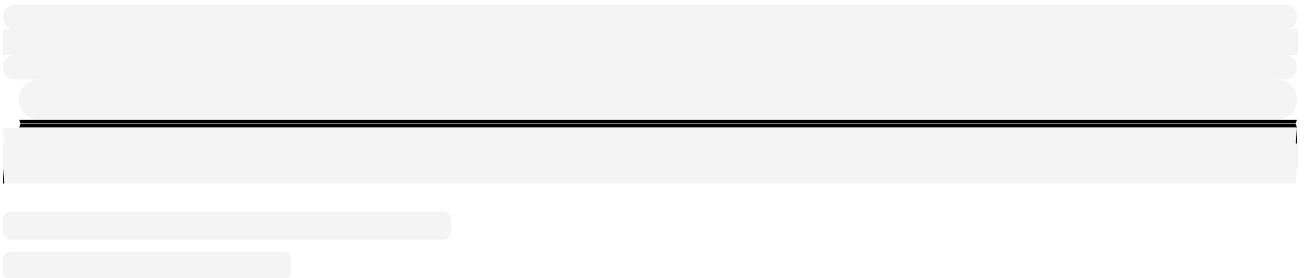
El evento se llevó a cabo el 10, 11 y 12 de febrero. La primera jornada fue en el Lago Potrerillos y las otras dos en el Arena Maipú.

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.