LAYOS THROWDOWN

SÁBADO 15 DE MAYO DE 2027 · LAYOS, TOLEDO

Información práctica

Ya estás dentro. Aquí tienes todo lo que necesitas para el día: qué traer, el horario, las pruebas con sus cargas y vídeos, y cómo llegar. Guárdala en el móvil o

Sábado 15 de mayo
Desayuno desde las 8:30 y dorsal de 9:00 a 10:00. Competición de 10:30 a 13:30.

Layos, Toledo
Calle Conde de Mora, 14. 45123 Layos. Aparcamiento dentro.

Dudas
Curro, por WhatsApp: **618 058 948**

1 Al llegar

- **El desayuno está preparado desde las 8:30, y el dorsal y el welcome pack se recogen de 9:00 a 10:00.** Ven con tiempo para desayunar tranquilo antes de calentar.
- En el welcome pack va tu **camiseta**, en la talla que elegiste al inscribirte, y la **bolsa del atleta**.
- Hay **taquillas con llave**, una para cada pareja de participantes.
- **Antes de las 10:30**, cada pareja calienta en la que vaya a ser su primera prueba.
- Hay **enfermería y botiquín** toda la jornada, del desayuno al final de la tarde. Los packs de competición llevan **seguro de accidentes**.
- Las alergias que nos dijiste al inscribirte ya las tiene cocina. Si ha cambiado algo, avísanos.

2 Qué traer

- ✓ **Ropa de entrenar** y zapatillas de training.
- ✓ **Algo de abrigo** para entre pruebas, por si la mañana sale fresca.
- ✓ **Botella de agua.**
- ✓ **Calleras o muñequeras**, si las usas.
- ✓ **Chubasquero y ropa de cambio:** la Vuelta al Castillo se corre fuera y los cubos salpican.
- ✓ **Toalla y neceser** para las duchas (de 13:30 a 14:15): no hay toallas, cada uno trae la suya.
- ✓ **Gorra y crema solar:** parte del día es al aire libre.
- ✓ **Ganas de animar** a las demás parejas: el aplauso del público elige el premio Espíritu Throwdown.

3 El horario

Hora	Mayores	Kids Club · 6 a 13 años
08:30	**Desayuno**, preparado desde las 8:30: migas con huevo, café y fruta de temporada.	
09:00	**Recogida del dorsal y del welcome pack**, de 9:00 a 10:00.	**Desayuno**

Hora	Mayores	Kids Club · 6 a 13 años
10:00		**Tres actividades** en rotación con los monitores, hasta las 12:30.
10:30	**Competición · Turno 1.** Cada categoría empieza en una prueba. Abre el Rincón de los récords.	
11:30	**Turno 2.** Cada categoría pasa a la siguiente prueba.	
12:30	**Turno 3.** La última prueba de cada categoría, hasta las 13:30.	
13:15		**Comida** con los monitores.
13:30	**Duchas** y cambio de ropa, hasta las 14:15.	
14:00		**Salas de cine**, hasta las 16:00.
14:15	**Comida.** Cocido o paella, lo que elegiste al inscribirte. Cierra el Rincón.	
16:00	**Premios y sorteo.** Podio, récords y sorteo entre todos los inscritos, compitan o no.	
17:00	**Música y sobremesa larga** en las instalaciones.	**Gymkhana**, hasta las 19:00.
19:00		**Entrega a los padres.**

4 Las pruebas

Las **tres pruebas se hacen a la vez, en rotación**: cada categoría pasa por las tres. En la primera cambian las cargas entre Iniciación, Intermedio y Élite; la tercera son **dos partes seguidas** que hacen todas las categorías. **M/F** = cargas de hombre y de mujer, en kg. **Podio:** en cada prueba sumas tu puesto en la categoría (el primero, 1 punto) y gana la pareja que menos suma en las tres.

Los vídeos son de Monroe Miller, del canal oficial de CrossFit y, el de la air bike, de Assault Fitness, en YouTube y en inglés: enseñan la técnica. Las cargas y las normas son las de aquí. La explicación completa, con los criterios de cada repetición, en **el PDF de las pruebas**.

01 · 9 ESTACIONES · EN LA NAVE

9 × (1' de trabajo + 2' de cambio) = 27'. **Puntúa** el máximo de repeticiones o calorías en cada estación.

#	Estación	Iniciación	Intermedio	Élite	Vídeo
1	Push ups GIMNASIA	—			
2	Ground to overhead PESO	—			
3	Comba CARDIO	Simples	Dobles	Dobles	▶ Ver
4	Sentadilla GIMNASIA	—			▶ Ver
5	Wall ball a la pareja PESO	5	9/7	9/7	▶ Ver
6	Burpee CARDIO	—			▶ Ver
7	Sit-ups GIMNASIA	AbMat	AbMat + disco 10/5	AbMat + disco 15/10	▶ Ver
8	Kettlebell swing americano PESO	12/8	24/16	32/24	▶ Ver
9	Air bike CARDIO	—			▶ Ver

02 · LA VUELTA AL CASTILLO · FUERA

Por tiempo, tope 25'. 4 vueltas corriendo juntos, en oleadas de 5 parejas. **Puntúa** el tiempo; si llegáis al tope, cuenta lo hecho.

#	Estación	Qué se hace (todas las categorías)	Vídeo
1	Las Alpacas	Carrera con burpees por encima de alpacas de paja	▶ Ver
2	Los Neumáticos	Dar vueltas a ruedas de tractor	
3	Los Cubos	Farmer carry con cubos de agua; si se cae, se repite	▶ Ver
4	La Red	Por encima de la red, en el pinar. Y a la meta	

03 · CIRCUITO EN PISTA · EN LAS PISTAS

Dos partes seguidas: Iniciación, Intermedio y Élite hacen las dos, una detrás de otra. **Puntúa**: en la parte 1, el tiempo en terminar; en la 2, las repeticiones hechas en los 4'. Cargas en kg, M/F.

Parte	Ejercicios	Vídeos
1	Tope 6', en relevo: primero el atleta A, 3 rondas de 10 calorías de remo y 10 burpees por encima del remo; después el atleta B, 3 rondas de 10 hang power clean (50/35) y 10 burpees sobre la barra	▶ Remo ▶ Clean ▶ Burpee
2	Máximas repeticiones en 4', repartidas como queráis: 15 kettlebell swings (24/16), 10 box jumps, 20 hang power clean (50/35) y 5 m de lunges	▶ Swing ▶ Box jump ▶ Clean

APARTE · EL RINCÓN DE LOS RÉCORDS · EN LA NAVE

Individual, de 10:30 a la comida, hasta 3 récords por persona. Solo inscritos en la competición. No suma para el podio: tiene sus propios premios.

Salto horizontal · Suspensión en barra · Comba sin fallo, simples · Comba sin fallo, dobles · La silla eterna · Lanzamiento de balón sentado · Agarre de pinza · Salto vertical · Subida a la cuerda · Dominada lastrada · Metros de pino · **RM de squat snatch ▶** · **RM de squat clean ▶**

Calienta antes de cada intento: un juez acompaña cada uno y en el RM siempre hay alguien que asegura.

5 Kids Club, de 6 a 13 años

Los peques tienen su propio día con los monitores de LayosCamp, de 9:00 a 19:00: desayuno, tres actividades en rotación, comida con los monitores, salas de cine y gymkhana. A lo largo del día, una búsqueda del tesoro por el castillo. A las 19:00 os los entregamos.

- **Qué llevan:** ropa cómoda y deportiva, **bañador y toalla** (hay piscina), gorra, crema solar y una botella de agua.
- Las alergias u observaciones médicas que nos dijiste ya las tienen los monitores. Si algo ha cambiado, díselo a Curro antes del día.

6 Cómo llegar y dónde dormir

Dirección: Calle Conde de Mora, 14. 45123 Layos (Toledo). **Abrir en Google Maps**.

- **En coche:** desde Madrid, A-42 hasta Toledo y la ronda CM-40 hasta la salida 13, dirección Layos. Aparcamiento amplio dentro de las instalaciones, junto a la entrada por recepción.
- **En autobús:** desde la Estación Sur de Méndez Álvaro (Madrid), ALSA tiene línea directa a Layos. Horarios y billetes en **alsa.es**.
- **Para dormir:** el Hostel Layos está en las propias instalaciones. Desde 22 € por persona y noche, según la habitación y la disponibilidad (**tarifas por habitación**): escríbenos a **info@layoscamp.com** para confirmar plaza.



29 La nave: Prueba 1 y Rincón de los récords · **12 y 15** Las pistas: Prueba 3 · **3** Edificio principal · **7** Comedor · **33** Parking, junto a la entrada por recepción. La Vuelta al Castillo se corre alrededor del castillo, con la meta en el pinar.

7 Premios y sorteo, a las 16:00

- **Podio, igual en las tres categorías:** un eslabón de acero damasquinado hecho en Toledo para cada atleta (oro, plata o pavonado). Además, el 1.º gana un fin de semana en el Hostel Layos, una ruta a caballo y el Pack completo en la próxima edición; el 2.º, una noche en el hostel o una tarde en el parque aéreo, más comba de velocidad y muñequeras; el 3.º, un lote de Toledo.
- **Rincón de los récords:** un premio por récord, según lo difícil que sea batirlo, y vuestro nombre en la tabla de récords de la nave.
- **Espíritu Throwdown:** para la pareja que más anime, elegida por el aplauso del público.
- **Sorteo** entre todos los inscritos, compitan o no.

> **¿Y si al final no puedes venir?** Pasa tu plaza a otra persona: avísanos y cambiamos el nombre.

¿Dudas?

Escribe a Curro por WhatsApp al **618 058 948** o a **info@layoscamp.com**.

Castillo de Layos, S.L. Organiza LayosCamp, empresa familiar desde 1985, con CrossFit Pozuelo.