

Karjalan kovin 2017 karsinta

Tuloskortti, rx sarja

Nimi: _____

Tuomarin nimi: _____

Päivämäärä: _____

A osio	8min amrap								00:00-08:00
	1 kierros	2 kierros	3 kierros	4 kierros	5 kierros	6 kierros	7 kierros	8 kierros	
20 cal soutu									
10 r.o burpee									
10 HSPU									
Väliaika									
Tulos:	toistoa			Väliaika:					

1min tauko	08:00-09:00
-------------------	--------------------

B osio	6min amrap					09:00-15:00
	1. porras	2. porras	3. porras	4. porras	5. porras	
5 thruster						
Väliaika						
Tulos:	toistoa			Väliaika:		

3min tauko	15:00-18:00
-------------------	--------------------

C osio	10min amrap					18:00-28:00
	1 kierros	2 kierros	3 kierros	4 kierros	5 kierros	
10 tempaus						
20 c2b/leuanveto						
30 wall ball						
40 double under						
Väliaika:						
Tulos:	toistoa			Väliaika:		

Urheilijan allekirjoitus: _____

Urheilijalle

A osio Toistoa: _____ Väliaika: _____

B osio Toistoa: _____ Väliaika: _____

C osio Toistoa: _____ Väliaika: _____

Muista syöttää tuloksesi 18.6.2017 kello 23:59 mennessä!