



# Karjalan kovin 2017 karsinta

Tuloskortti, skaalattu 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 kk tempaus											
Väliaika											
Tulos:		toistoa				Väliaika:					

<b>1min tauko</b>	<b>08:00-09:00</b>
-------------------	--------------------

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

<b>3min tauko</b>	<b>15:00-18:00</b>
-------------------	--------------------

C osio		10min amrap					18:00-28:00	
		1 kierros	2 kierros	3 kierros	4 kierros	5 kierros		
10 rinnalleveto								
20 leuanveto								
30 wall ball								
40 naruhyppy								
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!