

Karjalan kovin 2017 karsinta

Toistojen lunttilappu

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	20	60	100	140	180	220	260	300
10 r.o burpee	30	70	110	150	190	230	270	310
10 HSPU	40	80	120	160	200	240	280	320

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	5	10	15	20	

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	10	110	210	310	410
20 c2b/leuanveto	30	130	230	330	430
30 wall ball	60	160	260	360	460
40 double under	100	200	300	400	500