

Urheilijan nimi: _____

Tuomarin nimi: _____

1. LAJI

7min AMRAP: 40 DU, 12 FS, 10/8 HSPU (0:00.0-7:00.0)

liike/kierros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40 DU										
12 FS										
10/8 HSPU										
Tie break:										
Toistot	62/60	124/120	186/180	248/240	310/300	372/360	434/420	496/480	558/540	620/600

Tulos, tehdyt toistot ajassa 7:00.0: _____

Tiebreak aika, aika jolloin viimeinen kokoonainen kierros suoritettu: _____

2. LAJI

5 min find max weight: 1 clean + 1 hang clean + 1 shoulder to over head (7:00.0-12:00.0)

Tulos: maksimi paino, jolla kompleksi onnistuneesti nostettu ajassa 12:00.0

Tulos (kg): _____

3.LAJI

For time, time cap 10 min (14:00.0-24:00.0)

30/25 cal Row		
30 Rower over burbee		
30 Toes to bar		tie break
20/17 cal Row		
20 Rower over burbee		
20 Chest to bar pull-ups		tie break
10/8 cal Row		
10 Rower over burbee		
10 Bar muscle up		time

Tulos, aika kun laji valmis tai kokonaisaika + 1 sek/tekemättä jäänyt toisto: _____