

Urheilijan nimi: _____

Tuomarin nimi: _____

1. LAJI

4 min AMRAP: 11 Thruster (35/25 kg), 7 Bar facing burbee

	11 thruster	7 bar facing burbee	toistot kierroksen	
1.kierros			18	
2.kierros			36	
3.kierros			54	tie break
4.kierros			72	
5.kierros			90	
6.kierros			108	
7.kierros			126	
8.kierros			144	
9.kierros			162	
10.kierros			180	

Tulos, tehdyt toistot ajassa 4:00.0: _____

Tiebreak: _____

2. LAJI

6 min find max weight: 3 RM Front squat (4:00.0-10:00.0)

Tulos: maksimi paino, jolla kompleksi onnistuneesti nostettu ajassa 10:00.0

--

Tulos (kg): _____

3.LAJI

For time, time cap 18 min (12:00.0-30:00.0)

90 DU		
10 GTOH (60/45 kg)		
30 Pull-up		tie break
60 DU		
10 GTOH		
30 HSPU		tie break
30 DU		
10 GTOH		
15 / 10 BMU		time

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