



LIGA HOMBRES DE HIERRO

Jueves 07 de Junio 2018.



"BE YOURSELF"

AMRAP 4'

50 Wall Ball 9 / 6 kg
Max. Hang Squat Clean
2' Rest

AMRAP 4'

40 Pull Up
Max. Pistols Alt.
2' Rest

AMRAP 4'

30 Burpee over bar
Max. Thruster
2' Rest

AMRAP 4'

20 HSPU
Max. Push Jerk

VARIATIONS

M. F.

RX: 70 kg / 50 kg

INT: 60 kg / 40 kg

SC: 40 kg / 30 kg (Squat Jump / Push Up release)

(NOTE: Los ejercicios con barra empiezan siempre la barra en el suelo.)

(NOTE: Total reps será la suma de los 4 Max. Amrp)

TOTAL REPS: _____

Athlete name: _____

Judge name: _____

Rx

Int

Sc

ROUND	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
WORK										
Wall Ball										
Max. Hang Squat Clean										
Pull Up										
Max. Pistols										
Burpee over bar										
Max. Thruster										
HandStand Push Up										
Max. Push Jerk										