



LIGA HOMBRES DE HIERRO
WOD 29-31 de Octubre de 2018.



"Californication"

A.F.A.P

100/80 Cal Row

100 Devil Press

100 Squat Dumbbell

100 Double Unders

VARIATIONS:

Rx: 20 kg / 15 kg

Int: 17,5 kg / 12,5 kg

SC: 15 kg / 10 kg (100 Simple unders)

Judge's signature:

Judge's name: _____

Cal Row	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
Devil Press	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
Squat Dumbbell	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
Double Unders	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100

Athlete's signature:

TOTAL TIME/REPS: _____

Athlete name: _____

Rx Int Sc

MODIFICATIONS

Fuera de jueves

Ejerc. escalado 1:

Ejerc. escalado 2:

Ejerc. escalado 3: