



**LIGA HOMBRES DE HIERRO**  
WOD 24 de Enero de 2019.



# "DOUBLE PUMPING"

## CAP 10'

21 Toes to Bar  
15 Double DB Snatch  
9 Ring MU/Bar MU/C2B  
15 Double DB Snatch  
21 Toes to Bar

Toes To Bar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Double DB Snatch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Ring MU	1	2	3	4	5	6	7	8	9													
Double DB Snatch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Toes To Bar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

### PESOS:

Rx: 22,5 / 15 kg

Im: 20 / 12,5 kg. Bar MU

Sc: 17,5 / 10 kg. KB Swing Americano x T2B 24/16 Kg y C2B x Ring MU

Judge's name: \_\_\_\_\_

TOTAL TIME / REPS: \_\_\_\_\_

Athlete name: \_\_\_\_\_

Athlete's signature: \_\_\_\_\_

Rx  Int  Sc

### MODIFICATIONS

Ejerc. escalado 1:

Ejerc. escalado 2:

Ejerc. escalado 3:

Ejerc. escalado 4:

Ejerc. escalado 5:

Ejerc. escalado 6: