



"Dulce Introducción al Caos"

CAP 14'

1 Km / 850 m Row
15 Burpee Over Row

Then:

3 Rounds

30 Wall Ball 9/6 kg
10 DeadLift

ROW	1
Burpee Over Row	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Wall Ball	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
DeadLift	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wall Ball	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
DeadLift	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wall Ball	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
DeadLift	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PESOS:

Rx: 110 / 80 kg.

Im: 100 / 70 kg.

Sc: 90 / 60 kg.

NOTA: LA ALTURA DEL WALL BALL SERÁ PARA TODOS DE 3 METROS.

EJERCICIOS ESCALADOS

Ejerc. 1:

Ejerc. 2:

Ejerc. 3:

TOTALTIME /REPS

Judge's name
Judge's signature

Athlete's name
Athlete's signature

CATEGORÍA

RX INT SC