



LIGA HOMBRES DE HIERRO

WOD 25 de Abril de 2019.



"EMD"

EMOM

Máximas Rondas Posibles

8 SNATCH

40 DOUBLE UNDER

CADA RONDA SE SUMARÁN 5 REPS
EN LOS D.U.

SÓLO INT		SÓLO INT.	
SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8	SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8
DOUBLE UNDER	30	DOUBLE UNDER	35
SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8	SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8
DOUBLE UNDER	40	DOUBLE UNDER	45
SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8	SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8
DOUBLE UNDER	50	DOUBLE UNDER	55
SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8	SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8
DOUBLE UNDER	60	DOUBLE UNDER	65
SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8	SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8
DOUBLE UNDER	70	DOUBLE UNDER	75
SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8	SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8
DOUBLE UNDER	80	DOUBLE UNDER	85
SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8	SNATCH	1 2 3 4 5 6 7 8
DOUBLE UNDER	90	DOUBLE UNDER	

PESOS.

RX: A ELEGIR KG

INT: A ELEGIR KG (EMPIEZAN CON 30 DOUBLE UNDER)

SC: A ELEGIR KG. (EMPIEZAN CON 40 Y HACEN SIMPLE UNDER)

CADA RONDA SE HARÁN 5 REPS MAS DE D.U (RX E INT) Y S.U LOS SC.

EL RESULTADO TOTAL SERÁN LOS KILOS MOVIDOS.

EJERCICIOS ESCALADOS

Ejerc. 1:

Ejerc. 2:

Ejerc. 3:

TOTAL KG

Judge's name
Judge's signature

Athlete's name
Athlete's signature

CATEGORÍA

RX INT SC