



## "GIMME THA POWER"

### CADA 2'

#### RX

- 12 Chest to Bar
- 12 One DB HPS 25 / 15 kg
- 12 Toes to Bar

RONDAS	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
C2B	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
DB HPS	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
T2B	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

#### INT

- 8 Chest to Bar
- 8 One DB HPS 22,5 / 12,5 kg
- 8 Toes to Bar

RONDAS	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
C2B	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
DB HPS	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
T2B	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26

#### SC

- 12 Pull Up
- 12 One DB HPS 20 / 10 kg
- 12 Rodillas Caderas

RONDAS	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
PULL UP	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
DB HPS	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
RODILLA CADERAS	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

**CADA RONDA SE SUMARÁN 2 REPS EN CADA EJERCICIO.**

#### EJERCICIOS ESCALADOS

- Ejerc. 1:
- Ejerc. 2:
- Ejerc. 3:

	TOTAL REPS
--	------------

Judge's name  
Judge's signature

Athlete's name  
Athlete's signature

CATEGORÍA

- RX  INT  SC