



"HIPERTRÓFICO MARTÍNEZ"

AMRAP 12'

1 DEADLIFT
5 BENCH PRESS
7 BAR MUSCLE UP

RX/SC	ROUNDS	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°	13°	14°	15°
DEADLIFT		1	14	27	40	53	66	79	92	105	118	131	144	157	170	183
BENCH PRESS		2	15	28	41	54	67	80	93	106	119	132	145	158	171	184
		3	16	29	42	55	68	81	94	107	120	133	146	159	172	185
		4	17	30	43	56	69	82	95	108	121	134	147	160	173	186
		5	18	31	44	57	70	83	96	109	122	135	148	161	174	187
		6	19	32	45	58	71	84	97	110	123	136	149	162	175	188
BAR MUSCLE UP / C2B		7	20	33	46	59	72	85	98	111	124	137	150	163	176	189
		8	21	34	47	60	73	86	99	112	125	138	151	164	177	190
		9	22	35	48	61	74	87	100	113	126	139	152	165	178	191
		10	23	36	49	62	75	88	101	114	127	140	153	166	179	192
		11	24	37	50	63	76	89	102	115	128	141	154	167	180	193
		12	25	38	51	64	77	90	103	116	129	142	155	168	181	194
		13	26	39	52	65	78	91	104	117	130	143	156	169	182	195

INT	ROUNDS	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°	13°	14°	15°	16°	17°	18°	19°	20°
DEADLIFT		1	10	19	28	37	46	55	64	73	82	91	100	109	118	127	136	145	154	163	172
BENCH PRESS		2	11	20	29	38	47	56	65	74	83	92	101	110	119	128	137	146	155	164	173
		3	12	21	30	39	48	57	66	75	84	93	102	111	120	129	138	147	156	165	174
		4	13	22	31	40	49	58	67	76	85	94	103	112	121	130	139	148	157	166	175
		5	14	23	32	41	50	59	68	77	86	95	104	113	122	131	140	149	158	167	176
		6	15	24	33	42	51	60	69	78	87	96	105	114	123	132	141	150	159	168	177
BAR MUSCLE UP		7	16	25	34	43	52	61	70	79	88	97	106	115	124	133	142	151	160	169	178
		8	17	26	35	44	53	62	71	80	89	98	107	116	125	134	143	152	161	170	179
		9	18	27	36	45	54	63	72	81	90	99	108	117	126	135	144	153	162	171	180

Rx: 140 - 80 / 100 - 45 KG

Im: 120 - 70 / 80 - 35 KG. Intermedio hará 3 BMU.

Sc: 100 - 60 / 60 - 25 KG. Scaled hará 7 C2B.

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