



LIGA HOMBRES DE HIERRO
WOD 23 Mayo de 2019.



"NICE FOR WHAT"

TIME CAP 15'

400/350 m ROW
15 HSPU
400/350 m ROW
12 HSPU
400/350 m ROW
9 HSPU
400/350 m ROW
6 HSPU

	RONDAS			
	1	2	3	4
M ROW	400	400	400	400
HANG STAND PUSH UP	15	12	9	6
	TIME			

HASTA TIME CAP.....

RM SNATCH

RM SNATCH	
-----------	--

**SC: CAMBIA HSPU POR HANG POWER SNATCH 24/16 KG (KB A UNA MANO) MISMAS REPS.
CHICAS SUMAN 25 KG A SU RM.**

EJERCICIOS ESCALADOS

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

TIME	RM SNATCH

Judge's name
Judge's signature

Athlete's name
Athlete's signature

CATEGORÍA

RX INT SC