



LIGA HOMBRES DE HIERRO
WOD 27 Mayo de 2019.



"VALAR MORGHULIS"

CAP 12'

20 RING MUSCLE UP
THEN....

2 RONDAS

500/350 m. ROW

50 DOUBLE UNDER

1º Round. 6 SQUAT CLEAN 100/60 Kg

2º Round. 3 SQUAT CLEAN 110/70 kg

RING MU	5	5	5	5			
ROW		500					
DU	10	10	10	10	10		
SQUAT CLEAN						1	
ROW		500					
DU	10	10	10	10	10		
SQUAT CLEAN			1				

INT: 90-100 / 50-60. Cambiará RMU por BMU

SC: 60-80 / 35-55. Cambiará RMU por C2B y DU por SU.

EJERCICIOS ESCALADOS

Ejerc. 1:

Ejerc. 2:

Ejerc. 3:

TOTAL TIME

Judge's name
Judge's signature

Athlete's name
Athlete's signature

CATEGORÍA

RX INT SC