



# LIGA HOMBRES DE HIERRO

WOD 02-08 de Noviembre de 2018.



## "Welcome to the Battle"

### AMRAP 8'

3 Bar Muscle Up

6 DeadLift

9 Wall Ball

### VARIATIONS:

Rx: 100 - 9 kg / 60 - 6 kg

Int: 100 - 9 kg / 60 - 6 kg

SC: \*C2B\* 80 - 9 kg /

\*Pull Up\* 40 - 6 kg

Altura Wall Ball 3,05 / 2,75 m.

	Bar MU			DeadLift						Wall Ball								
Rond 1	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 2	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 3	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 4	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 5	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 6	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 7	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 8	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 9	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 10	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 11	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 12	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 13	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 14	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 15	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 16	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 17	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 18	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 19	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rond 20	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Judge's signature:

Judge's name: \_\_\_\_\_

Athlete's signature:

TOTAL REPS: \_\_\_\_\_

Athlete name: \_\_\_\_\_

Rx

Int

Sc

### MODIFICATIONS

Ejerc. escalado 1:

Ejerc. escalado 2:

Ejerc. escalado 3: