



LIGA HOMBRES DE HIERRO

WOD 24 OCTUBRE de 2019.



"OPEN 20.2"

AMRAP. TIME 20'

4 DB Thruster
6 Toes to Bar
24 Double Unders

ROUND	4 DB THRUSTERS	6 TOES TO BAR	24 DOUBLES UNDERS
1°	4	10	34
2°	38	44	68
3°	72	78	102
4°	106	112	136
5°	140	146	170
6°	174	180	204
7°	208	214	238
8°	242	248	272
9°	276	282	306
10°	310	316	340
11°	344	350	374
12°	378	384	408
13°	412	418	442
14°	446	452	476
15°	480	486	510
16°	514	520	544
17°	548	554	578
18°	582	588	612
19°	616	622	646
20°	650	656	680

ROUND	4 DB THRUSTERS	6 TOES TO BAR	24 DOUBLES UNDERS
21°	684	690	714
22°	718	724	748
23°	752	758	782
24°	786	792	816
25°	820	826	850
26°	854	860	884
27°	888	894	918
28°	922	928	952
29°	956	962	986
30°	990	996	1020
31°	1024	1030	1054
32°	1058	1064	1088
33°	1092	1098	1122
34°	1126	1132	1156
35°	1160	1166	1190
36°	1194	1200	1224
37°	1228	1234	1258
38°	1262	1268	1292
39°	1296	1302	1326
40°	1330	1336	1360

RX-INT: 22,5/15 kg
SC: 15/10 kg

EJERCICIOS ESCALADOS

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

TOTAL TIME/REPS.

Judge's name
Judge's signature

Athlete's name
Athlete's signature

CATEGORÍA

RX INT SC