



## "THE NOBODIES"

### AMRAP'S

#### 0-4'

12 PISTOLS

10 M HSWALK

	RONDAS														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
PISTOLS	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
HSWALK	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

#### 4'-5'

MAX. HPSNATCH DOUBLE DB.

HANG POWER SNATCH D DB	REPS
------------------------	------

#### 5'-9'

12 THRUSTERS

10 M. HSWALK

	RONDAS														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
THRUSTERS	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
HSWALK	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

### PESOS.

**RX: 22,5/15 // HSW tramos unbroken 5 m (1 rep cada 5 m)**

**INT: 20/12,5 // Cambia Pistols por DDB Squat. HSW tramos unbroken de 2,5 m (1 rep cada 2,5m)**

**SC: 17,5/10 // Cambia Pistols por Double DB Squat y HSW por OH Lounges (1 Brazo).**

#### 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