

TALVIKARKELOT

LAJI 2A

10x1min intervalli.

0:00-1:00	-Kilpailija A-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria
1:00-2:00	-Kilpailija B-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria
2:00-3:00	-Kilpailija A-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria
3:00-4:00	-Kilpailija B-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria
4:00-5:00	-Kilpailija A-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria
5:00-6:00	-Kilpailija B-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria
6:00-7:00	-Kilpailija A-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria
7:00-8:00	-Kilpailija B-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria
8:00-9:00	-Kilpailija A-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria
9:00-10:00	-Kilpailija B-	10 tangon yli burpee + max toistot thruster	_____ Thrusteria

Tangon paino:

Avoim, M 35-39, M 40-44 : Miehet 35kg, Naiset 25kg

Teinit, M 45-49, M +50: Miehet: 30kg, Naiset 20kg

Tulos: _____ toistoa
(Thusterien yhteismäärä)

10:00-11:00 Lepo

LAJI 2B

Voimoo

		Kilpailija A	Kilpailija B
11:00-15:00	Etukyykky Yhden toiston max. kilot	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15:00-19:00	Penkkipunnerrus Yhden toiston max. kilot	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19:00-22:00	Leuanveto Max. toistot	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Tulos:

_____ K kaikki kilot ja leuanvedot yhteenlaskettuna.

kuminauhalla 1 toisto = 0,25 toistoa tuloksissa

Kilpailijat: _____

Tuomari: _____