

# Talvikarkelot 2020 EVENT 2 - NÉPRA

TEINIT / AVOIN / SEKAPARIT / MASTER 35-39 / MASTER 40-49

Tulokset syötettynä 21.1. klo 19.00 mennessä.

## 0:00 - 9:00 LAJI 3

12 kierrosta viestinä aikaa vastaan

Kierros: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Viivajuoksu 10x5m  
10 Laatikon ylitys

LAATIKON KORKEUS 50CM => 60CM

20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240

Tulos Aika: \_\_\_\_\_ (toistot: \_\_\_\_\_ mikäli cap)



## 9:00 - 11:00 LEPO

## 11:00 - 20:00 LAJI 4

Viestinä niin monta kierrosta kun kerkeää

12 Varpaat renkasiin  
(skaalaus 30 jalkojen nosto)

3x5m kottikärrykävely

8 Parin ali ja yli

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12 Varpaat renkasiin	12	35	58	81	104	127	150	173	196	219	238	261
3x5m kottikärrykävely	15	38	61	84	107	130	153	176	199	222	241	264
8 Parin ali ja yli	23	46	69	92	115	138	161	184	207	230	249	272

Tulos: \_\_\_\_\_ toistoa

\*30 jalkojen nostoa = 12 toistoa

\*Mikäli laji laji päättyy kesken jalkojen nosto sarjan lue ohjeet standardeista

## 20:00 - 22:00 LEPO

## 22:00 - 33:00 LAJI 5

Aikaa vastaan

**Soutu**  
(kaloria)

**7**  
**Laatikon yli burpee**  
\*hyppäällä laatikolle  
\*miehet 60cm / naiset 50cm

A	25 / 20	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>
B	25 / 20	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
A	20 / 16	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>
B	20 / 16	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
A	15 / 12	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>
B	15 / 12	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
A	12 / 8	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>
B	12 / 8	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>

Tulos Aika: \_\_\_\_\_

(Toistot \_\_\_\_\_ mikäli cap)

\*1 cal = 1 toisto



NÉPRA



#wearnepra  
#talvikarkelot

INSTAGRAM SKABA!

TIIMI: \_\_\_\_\_

PVM: \_\_\_\_\_

KILP: \_\_\_\_\_

KILP: \_\_\_\_\_

TUOMARI: \_\_\_\_\_

# Talvikarkelot 2020 EVENT 2 - NEPRA / MASTER 50+ /

Tulokset syötettynä 21.1. klo 19.00 mennessä.

## 0:00 - 9:00 LAJI 3

10 kierrosta viestinä aikaa vastaan

Kierros: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viivajuoksu 10x5m 10 Laatikon ylitys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200

\*Laatikon korkeus  
miehet ja naiset 50cm

Tulos Aika: \_\_\_\_\_ (toistot: \_\_\_\_\_ mikäli cap)



## 9:00 - 11:00 LEPO

## 11:00 - 20:00 LAJI 4

Viestinä niin monta kierrosta kun kerkeää

8 Varpaat renkasiin  
(skaalaus 20 jalkojen nosto)

2x5m kottikärrykävely

8 Parin ali ja yli

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8 Varpaat renkasiin	8	26	44	64	80	98	116	134	152	170	188	206
2x5m kottikärrykävely	10	28	46	64	82	100	118	136	154	172	190	208
8 Parin ali ja yli	18	36	54	72	90	108	126	144	162	180	198	216

Tulos: \_\_\_\_\_ toistoa

\*20 jalkojen nostoa = 8 toistoa.  
Mikäli laji päättyy kesken polvien nosto sarjan, lue ohjeet standardeista.

## 20:00 - 22:00 LEPO

## 22:00 - 33:00 LAJI 5

Aikaa vastaan

**Soutu**  
(kaloria)

**5**  
**Laatikon yli burpee**  
\*laatikolle saa askeltaa  
\*miehet 60cm / naiset 50cm

A	25 / 20	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>
B	25 / 20	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
A	20 / 16	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>
B	20 / 16	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
A	15 / 12	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>
B	15 / 12	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
A	12 / 8	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>
B	12 / 8	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>

Tulos Aika: \_\_\_\_\_ (\*Kellossa näkyvä aika)

(Toistot \_\_\_\_\_ mikäli cap)

\*1 cal = 1 toisto



NÉPRA

#wearnepra  
#talvikarkelot

INSTAGRAM SKABA!

TIIMI: \_\_\_\_\_

PVM: \_\_\_\_\_

KILP: \_\_\_\_\_

KILP: \_\_\_\_\_

TUOMARI: \_\_\_\_\_

