

FASTTMWINTER  WAR '18**FAST**TM**FAST**TM

KARSINTALAJI 1 TULOSKORTTI

FASTTM

YLEINEN SARJA

27 x Tempaus		40kg/30kg
27 kcal Soutu		Väliaika
27 x Burpee		

21 x Tempaus		50kg/40kg
21 kcal Soutu		Väliaika
21 x Burpee		

15 x Tempaus		60kg/45kg
15 kcal Soutu		Väliaika
15 x Burpee		

9 x Tempaus		70kg/50kg
9 kcal Soutu		Väliaika
9 x Burpee		

Aikaa vastaan:

27 - 21 - 15 - 9

- Tempaus -
- Soutu kcal -
- Yleisliike tangoon yli hypyllä -

Time Cap: 25min

Painot:

Miehet: 40kg-50kg-60kg-70kg
Naiset: 30kg-40kg-45kg-50kg

TULOS - AIKA:

URHEILIJÄ:

AFFILIATE:

TUOMARI:

PVM:

URHEILIJÄ:

AFFILIATE:

TULOS - AIKA:

SKAALATTU SARJA

27 x GTO		40kg/30kg
27 kcal Soutu		Väliaika
27 x Burpee		

21 x GTO		50kg/40kg
21 kcal Soutu		Väliaika
21 x Burpee		

15 x GTO		60kg/45kg
15 kcal Soutu		Väliaika
15 x Burpee		

9 x GTO		70kg/50kg
9 kcal Soutu		Väliaika
9 x Burpee		

Aikaa vastaan:

27 - 21 - 15 - 9

- Maasta suorille käsille (GTO) -
- Soutu kcal -
- Yleisliike tangon yli hypyllä -

Time Cap: 25min

Painot:

Miehet: 40kg-50kg-60kg-70kg
Naiset: 30kg-40kg-45kg-50kg

TULOS - AIKA:

URHEILIJA: _____

AFFILIATE: _____

TUOMARI: _____

PVM: _____

URHEILIJA: _____

AFFILIATE: _____

TULOS - AIKA: