

CELSIUS®

WINTER  WAR '19

CELSIUS®

CELSIUS®

KARSINTALAJIT 1+2

CELSIUS®

TULOSKORTTI

YLEINEN + SKAALATTU SARJA

2	Thruster	
4	Thruster	
6	Thruster	
8	Thruster	
10	Thruster	
12	Thruster	
14	Thruster	
16	Thruster	
18	Thruster	
20	Thruster	

3	Varpaat tankoon	
6	Varpaat tankoon	
9	Varpaat tankoon	
12	Varpaat tankoon	
15	Varpaat tankoon	
18	Varpaat tankoon	
21	Varpaat tankoon	
24	Varpaat tankoon	
27	Varpaat tankoon	
30	Varpaat tankoon	

VÄLIAIKA	
5	
15	
30	
50	
75	
105	
140	
180	
225	
275	

LAJI 1

5min AMRAP

- Thruster -
- 2-4-6-8-10-12...
- Varpaat tankoon / Jalkojen nosto (skaalattu) -
- 3-6-9-12-15-18...

3min tauko

LAJI 2

5min AHAP

Maksimipaino kompleksiin

- 1 x Rinnalleveto -
- 1 x Etukyykky -
- 1 x Rinnalleveto riipusta -
- 1 x Etukyykky -
- 1 x Ylöstyöntö -

Thruster painot:

Miehet: 50 kg

Naiset: 35 kg

Miehet skaalattu: 40 kg

Naiset skaalattu: 30 kg

KG
KG

KG
KG

LAJI 1
TULOS: TOISTOA
VÄLIAIKA:
LAJI 2
KG:

PVM:

URHEILIJA:

TUOMARI:

AFFILIATE:

URHEILIJA:

AFFILIATE:

LAJI 1
TULOS: TOISTOA
VÄLIAIKA:
LAJI 2
KG: