

Reebok WINTER  WAR '19Reebok Reebok KARSINTALAJI 3
TULOSKORTTIReebok 

YLEINEN + SKAALATTU SARJA

50/40cal SOUTU	
40 SEINÄPALLON HEITTO	
30 KÄSIPAINOTEMPAUS / Gto	
20m ASKELKYKKYKÄVELY	
10 MUSCLE UP / Rinta tankoon leuka	
100 TUPLANARUHYPY / Naruhyppy	

238/228

Väliaika:

50/40cal SOUTU	
40 SEINÄPALLON HEITTO	
30 KÄSIPAINOTEMPAUS / Gto	
20m ASKELKYKKYKÄVELY	
10 MUSCLE UP / Rinta tankoon leuka	
100 TUPLANARUHYPY / Naruhyppy	

476/456

Väliaika:

50/40cal SOUTU	
40 SEINÄPALLON HEITTO	
30 KÄSIPAINOTEMPAUS	
20m ASKELKYKKYKÄVELY	
10 MUSCLE UP / Rinta tankoon leuka	
100 TUPLANARUHYPY / Naruhyppy	

714/684

TULOS
TOISTOT:**LAJI 3 Yleinen**

18min AMRAP

- 50/40cal Soutu -
- 40 Seinäpalloheitto 9/6kg -
- 30 Käsipainotempaus (vuorokäsin) 22,5/15kg -
- 20m Askelkyökkäkävely käsipaino pään päällä 22,5/15kg (5m+5m+5m+5m) -
- 10 MU Renkailla -
- 100 Tuplanaruhyppy -

LAJI 3 Skaalattu

18min AMRAP

- 50/40cal Soutu -
- 40 Seinäpalloheitto 9/6kg -
- 30 Gto = Käsipaino maasta pään päälle (vuorokäsin) 22,5/15kg -
- 20m Askelkyökkäkävely käsipaino eturäkissä 22,5/15kg (5m+5m+5m+5m) -
- 10 Rinta tankoon leuanveto -
- 100 Naruhyppy -

PVM:

URHEILIJÄ:

TUOMARI:

AFFILIATE:

URHEILIJÄ:

AFFILIATE:

LAJI 3

TULOS:

TOISTOA

VÄLIAIKA: