

WINTER WAR '20

KARSINTALAJI 2+3 TULOSKORTTI

YLEINEN SARJA

A1: Aikaa vastaan:

30/22cal Soutu	6/5 Muscle up
----------------	---------------

AIKA

B1: Aikaa vastaan:

30/22cal Soutu	12m käsilläkävely
----------------	-------------------

AIKA

A2: Aikaa vastaan:

30/22cal Soutu	6/5 Muscle up
----------------	---------------

AIKA

B2: Aikaa vastaan:

30/22cal Soutu	12m käsilläkävely
----------------	-------------------

AIKA

A3: Aikaa vastaan:

30/22cal Soutu	6/5 Muscle up
----------------	---------------

AIKA

B3: Aikaa vastaan:

30/22cal Soutu	12m käsilläkävely
----------------	-------------------

AIKA

YHTEISAIKA

Laji 3: 4min aikaa: 1RM in rinnalleveto kyykkyn +
Etukyykky + Rinnalleveto riipusta kyykkyn

KG

PVM:

URHEILIJA:

TUOMARI:

AFFILIATE:

LAJI 2 yleinen

Aikaa vastaan
6 x 4min
aikaikkunassa
vuorotellen A/B osat

A:
30/22 cal soutu
6/5 Muscle up
B:
30/22 cal soutu
12m käsilläkävely

LAJI 3 yleinen

4min aikana
Maksimipaino
tankokompleksiin

- Rinnalleveto -
- Etukyykky -
- Rinnalleveto riipusta -

URHEILIJA:

AFFILIATE:

Tulos laji 2:

Tulos laji 3: