

SCORECARD



Equipo _____

FOR TIME 7

21 -15 -9

FRONT SQUAT

BURPEES OVER THE BAR

	FRONT SQUAT	BURPEE OVER THE BAR	
SET 21	21	42	TIE BREAK
SET 15	57	72	TIE BREAK
SET 9	81	90	

RM CLEAN, SNATCH, DEADLIFT

Peso workout

Mujer 55 - 65 - 75 LB

Hombre 75 - 95 - 115 LB

TIEMPO _____

CAP _____

CLEAN | SNATCH | DEADLIFT _____ RM / PESO _____

JUEZ _____

ATLETA _____