



Atleta:

Categoría:

Power Alto Rendimiento Abierta

For Time

Time Cap: 5 min.

185/125 lbs

15 Front Squats

15 Bar Facing Burpees

10 Front Squats

10 Bar Facing Burpees

5 Front Squats

5 Bar Facing Burpees

Cap:

Time:

Reps:

Atleta: Juez:

FLUJO DEL TEST

El atleta comienza de pie en la línea de inicio, a la señal de “3, 2, 1, go” el atleta deberá correr a labarra para ejecutar 15 repeticiones de front squats seguidas de 15 repeticiones de bar facing burpees, deberá realizar la ronda de 10 repeticiones de ambos movimientos y terminará el test con la ronda de 5 repeticiones de cada uno de los movimientos.



Atleta:

Categoría:

Power Alto Rendimiento Masters

For Time

Time Cap: 5 min.

95/65 lbs

15 Front Squats

15 Bar Facing Burpees

10 Front Squats

10 Bar Facing Burpees

5 Front Squats

5 Bar Facing Burpees

Cap:

Time:

Reps:

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta comienza de pie en la línea de inicio, a la señal de “3, 2, 1, go” el atleta deberá correr a labarra para ejecutar 15 repeticiones de front squats seguidas de 15 repeticiones de bar facing burpees, deberá realizar la ronda de 10 repeticiones de ambos movimientos y terminará el test con la ronda de 5 repeticiones de cada uno de los movimientos.



Atleta:

Categoría:

Power Iniciación Deportiva Abierta

For Time

Time Cap: 5 min.

185/115 lbs

15 Front Squats

15

15 Bar Facing Burpees

30

10 Front Squats

40

10 Bar Facing Burpees

50

5 Front Squats

55

5 Bar Facing Burpees

60

Cap:

Time:

Reps:

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta comienza de pie en la línea de inicio, a la señal de “3, 2, 1, go” el atleta deberá correr a labarra para ejecutar 15 repeticiones de front squats seguidas de 15 repeticiones de bar facing burpees, deberá realizar la ronda de 10 repeticiones de ambos movimientos y terminará el test con la ronda de 5 repeticiones de cada uno de los movimientos.



Atleta:

Categoría:

Power Iniciación Deportiva Masters

For Time

Time Cap: 5 min.

75/55 lbs

15 Front Squats

15

15 Bar Facing Burpees

30

10 Front Squats

40

10 Bar Facing Burpees

50

5 Front Squats

55

5 Bar Facing Burpees

60

Cap:

Time:

Reps:

Atleta: Juez:

FLUJO DEL TEST

El atleta comienza de pie en la línea de inicio, a la señal de “3, 2, 1, go” el atleta deberá correr a labarra para ejecutar 15 repeticiones de front squats seguidas de 15 repeticiones de bar facing burpees, deberá realizar la ronda de 10 repeticiones de ambos movimientos y terminará el test con la ronda de 5 repeticiones de cada uno de los movimientos.