



SCORE CARD

OLQ1

FT 14 MIN CAP

5	BURPEES	5
5	ALT DEVIL PRESS	10
50	SINGLE UNDER	60
10	BURPEES	70
10	ALT DEVIL PRESS	80
100	SINGLE UNDER	180
15	BURPEES	195
15	ALT DEVIL PRESS	210
50	DOUBLE UNDER	260
20	BURPEES	280
20	ALT DEVIL PRESS	300
100	DOUBLE UNDER	400

ATLETA/EQUIPO

TIEMPO

SI EL ATLETA NO TERMINA AGREGA 1 SEGUNDO POR CADA REP QUE LE HAGA FALTA