

CEARAGAMES EVENTO 1 - ONLINE - AMRAP - CAP: 12 MINUTOS

NOME DO ATLETA: _____

CATEGORIA: _____

JUDGE: _____



RD 1 RD 2 RD 3 RD 4 RD 5 RD 6 RD 7 RD 8 RD 9

CLEAN	2	4	6	8	10	12	14	16	18
FRONT SQUAT	2	4	6	8	10	12	14	16	18
T2B / JOELHO ALTO	2	4	6	8	10	12	14	16	18

REPs	6	18	36	60	90	126	168	216	270
------	---	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----

TOTAL DE REPs

ORIENTAÇÕES

RX: 60/40KG / T2B

INTERMEDIÁRIO: 50/35KG / T2B

SCALED: 40/30KG / JOELHO ALTO

TEENS/MASTER: 50/35KG / T2B

NOME DO ATLETA: _____

CATEGORIA: _____

ASSINATURA: _____

TOTAL REPs: _____

NOME DO ATLETA: _____

Nº: _____

ASSINATURA: _____

TOTAL REPs: _____

EVENTO 1