

CEARAGAMES EVENTO 2 - ONLINE - AMRAP - CAP: 15 MINUTOS

NOME DO ATLETA: _____

CATEGORIA: _____

JUDGE: _____



** ACRESCENTAR 5KG NA BARRA A CADA ROUND COMPLETADO

ORIENTAÇÕES
RX
THRUSTER: 35/25KG
RING M.U. / BAR M.U.
INTERMEDIÁRIO/TEENS/MASTER
THRUSTER: 30/20KG
BAR M.U. / C2B
SCALED
THRUSTER: 20/15KG
PULL UP / JUMP PULL UP

ROUNDS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

THRUSTER**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
BURPEE OVER BAR	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
M.U./B. M.U.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

REPs	24	48	72	96	120	144	168	192	216	240	264	288
------	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

TOTAL DE REPs

NOME DO ATLETA: _____

CATEGORIA: _____

ASSINATURA: _____

TOTAL REPs: _____

NOME DO ATLETA: _____

Nº: _____

ASSINATURA: _____

TOTAL REPs: _____