



17.1

RX

5RFT:

10 POWER SNATCH 50/30

15 FACING THE BAR BURPEES

20 CHEST TO BAR PULL UPS

TIME CAP 16'

SCALED

5RFT:

10 POWER SNATCH 40/25

15 FACING THE BAR BURPEES

20 PULL UPS

TIME CAP 16'

RONDA 1	10 SNATCH	15 BURPEES OVER THE BAR	20 CHEST TO BAR	TIME

RONDA 2	10 SNATCH	15 BURPEES OVER THE BAR	20 CHEST TO BAR	TIME

RONDA 3	10 SNATCH	15 BURPEES OVER THE BAR	20 CHEST TO BAR	TIME

RONDA 4	10 SNATCH	15 BURPEES OVER THE BAR	20 CHEST TO BAR	TIME

RONDA 5	10 SNATCH	15 BURPEES OVER THE BAR	20 CHEST TO BAR	TIME

Time	
-------------	--

*EN CASO DE EMPATE EL ORDEN LO ESTABLECERÁ EL TIEMPO PARCIAL DE LA ULTIMA RONDA REALIZADA.

*EN CASO DE NO FINALIZAR DENTRO DEL TIME CAP, CADA REP NO REALIZADA SUMARA UN SEGUNDO A LOS 16'.

#thebirthofthefenix