

17.3

RX/SCALED

COMPLEX

6' PARA BUSCAR UNA COMBINACION CON EL MAXIMO PESO POSIBLE.

1 CLEAN

2 FRONT SQUAT

1 SHOULDER TO OVERHEAD



1º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS
2º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS
3º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS
4º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS
5º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS
6º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS
7º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS
8º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS
9º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS
10º	1 CLEAN	2 FRONT SQUAT	1 SHOULDER TO OVH	KILOS

Kg.	
-----	--

#thebirthofthefenix