

RX

IN 12' COMPLETA:
 100 WALL BALL 20/14 lb
 60 CALORIAS REMO
 CON EL TIEMPO RESTANTE COMPLETA: MAX REPS OF:
 3 HANG POWER CLEAN 50/30
 *CADA 3 REPS INCREMENTA 10 KILOS

SCALED

EN 12' COMPLETA:
 100 WALL BALL 18/12 lb
 60 CALORIAS REMO
 CON EL TIEMPO RESTANTE COMPLETA: MAX REPS OF:
 3 HANG POWER CLEAN 40/25
 CADA 3 REPS INCREMENTA 5 KILOS

100 WALL BALL	60 CALORIAS REMO	TIEMPO
TIEMPO	TIEMPO	

RONDA 1	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 2	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 3	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 4	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 5	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 6	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 7	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 8	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 9	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 10	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

RONDA 11	1 HANG C.	2 HANG C.	3 HANG C.	PESO	TIEMPO

TIEMPO	REPS TOTALES	PESO TOTAL

*El objetivo del wod es sumar el maximo numero de hang Clean después de realizar los wall ball y las calorías de remo

*Se deberá anotar la suma de los kilos levantados en cada ronda. La suma total de kilos de todas las rondas en la casilla de los resultados finales

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



#thebirthofthefenix