



4. FEBRUAR - 14. FEBRUAR

TEST 3

MIXED



Tittel	Format	Tidsbegrensing	Resultattype
LIGAEN 22.3	FOR TID	20 MIN	TID

3 Runder av

15 Deadlift @ 60/40kg

R1

15

R2

60

R3

105

15 Box jump over @ 60/50cm

30

75

120

15 Toes to bar

45

90

135

2 Runder av

15 Shoulder to overhead @ 60/40kg

R1

150

R2

195

15 Box jump over @ 60/50cm

165

210

15 Chest to bar

180

225

1 Runder av

15 Overhead Squat @ 60/40kg

R1

240

15 Box jump over @ 60/50cm

255

15 Bar muscle ups

270

Resultat

Tid

min

eller reps

reps

*U16: 45/30kg

*U18: 50/35kg

Klubb _____

Kjønn

Kvinne

Mann

Utøver _____

Dommer _____

Utøver _____

Test 3 Resultat _____

Dommer _____

