



4. FEBRUAR - 14. FEBRUAR

TEST 4

POWER



Tittel	Format	Tidsbegrensing	Resultattype
LIGAEN 22.4	FOR TID	5 MIN	TID

For tid

10 Devilpress @ 2x22,5/15 kg

20 Thrusters @ 2x22,5/15 kg

30/22 cal ski

Resultat

Tid min eller reps reps

*U14: 2x10/7,5kg
*U16/U18: 2x15/10kg

Klubb _____

Kjønn Kvinne Mann

Utøver _____

Dommer _____

Utøver _____

Test 4 Resultat _____

Dommer _____

