



24.JANUAR - 3.FEBRUAR

# TEST 2

## STRENGTH



Tittel	Format	Tidsbegrensing	Resultattype
LIGAEN 22.2	MAKS VEKT	4 MIN	VEKT

### Innenfor 4 min

#### 3 runder av

40 Double Unders

1 Hang Snatch @max vekt

R1	R2	R3
40	81	122
kg	kg	kg

### Resultat

Antall kilo

\*score = total vekt på alle tre løft. Man kan øke eller stå på samme vekt.

Klubb \_\_\_\_\_

Utøver \_\_\_\_\_

Kjønn  Kvinne  Mann

Dommer \_\_\_\_\_

Utøver \_\_\_\_\_

Test 2 Resultat \_\_\_\_\_

Dommer \_\_\_\_\_

