25.1

Atleta:					Categoria:						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Deadlift	1	10	22	37	55	76	100	127	157	190	
Hang Clean	2	12	25	41	60	82	107	135	166	200	
S.O.H	3	14	28	45	65	88	114	143	175	210	
			5	BURPEES	SEMPRE						
Burpee over Bar	8	19	33	50	70	93	119	148	180	215	
9' Amrap:											
1 deadlift 1 Hang clean 1 s.o.h. 5 bar facing burpees					Cargas: 42,5/60 rx 30/ 42,5 int. 20/30 scale						
*A cada round aumente	1 rep dos le	vantamen	itos.								

Atleta:					Categoria:						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Deadlift	1	10	22	37	55	76	100	127	157	190	
Hang Clean	2	12	25	41	60	82	107	135	166	200	
S.O.H	3	14	28	45	65	88	114	143	175	210	
			5	BURPEES	SEMPRE						
Burpee over Bar	8	19	33	50	70	93	119	148	180	215	
9' Amrap:					Cargas :						
1 deadlift					42,5/60 rx						
1 Hang clean					30/ 42,5 int.						
1 s.o.h.					20/30 sca	le					
5 bar facing burpees											
*A cada round aumente	a 1 ren dos le	vantamen	tos								

Atleta:					Categoria:						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Deadlift	1	10	22	37	55	76	100	127	157	190	
Hang Clean	2	12	25	41	60	82	107	135	166	200	
S.O.H	3	14	28	45	65	88	114	143	175	210	
			5	BURPEES	SEMPRE						
Burpee over Bar	8	19	33	50	70	93	119	148	180	215	
9' Amrap:											
					Cargas:						
1 deadlift					42,5/60 rx						
1 Hang clean					30/ 42,5 int.						
1 s.o.h.					20/30 scale						
5 bar facing burpees											
*A cada round aumente	1 rep dos le	vantamen	itos.								