

Atleta:								Categoria:		
	40				30			20		10
OH Walking Lunge	10	20	30	40	10	20	30	10	20	10
DB Snatch Alt	10	20	30	40	10	20	30	10	20	10
Abmat Sit Up	10	20	30	40	10	20	30	10	20	10
								Tempo:		

Atleta:								Categoria:		
	40				30			20		10
OH Walking Lunge	10	20	30	40	10	20	30	10	20	10
DB Snatch Alt	10	20	30	40	10	20	30	10	20	10
Abmat Sit Up	10	20	30	40	10	20	30	10	20	10
								Tempo:		

Atleta:								Categoria:		
	40				30			20		10
OH Walking Lunge	10	20	30	40	10	20	30	10	20	10
DB Snatch Alt	10	20	30	40	10	20	30	10	20	10
Abmat Sit Up	10	20	30	40	10	20	30	10	20	10
								Tempo:		