



EVENT #1 SCORE CARD

DESDE 16 MAYO HASTA 20 DE MAYO 20H00



WORKOUT 1

AMRAP 7 min.

7 Power clean

7 Fronts squats

14 Lunges Back

ATLETA: _____

CATEGORIA: _____

JUEZ: _____

ESTABLECIMIENTO: _____

PRINCIPIANTES 85/55 LBS - INTERMEDIO 115/75 LBS - ELITE 135/95 LBS

ROUNDS #	7 POWER CLEAN	7 FRONTS SQUATS	14 LUNGES BACK
ROUND 1	7	14	28
ROUND 2	35	42	56
ROUND 3	63	70	84
ROUND 4	91	98	112
ROUND 5	119	126	140
ROUND 6	147	154	168
ROUND 7	175	182	196
ROUND 8	203	210	224
ROUND 9	231	238	252
ROUND 10	259	266	280
ROUND 11	287	294	308
ROUND 12	315	322	336
ROUND 13	343	350	364
TOTAL RUNDS COMPLETADAS	_____ ROUNDS		

REPS ADICIONALES _____ POWER CLEAN _____ FRONTS SQUATS _____ LUNGES BACK

FIRMA ATLETA

FIRMA JUEZ