



16-27 Junio 2021



WOD 21.2

21.2A INTERVALOS

AMREP 0-2'

24/19 Cal Remo - Máximos Thrusters primer peso

2-3' Descanso

AMREP 3-5'

20/ 16 Cal Remo - Máximos Thrusters segundo peso

5-6' Descanso

AMREP 6-8'

16/13 Cal Remo - Máximos Thrusters tercer peso

21.2B

Categorías Rx/Intermedio/ Master +35/Master +40/ Master +45:

8-12' PR Cluster

Categorías Teen, Scaled, Master +35 Scaled y Master +50:

8-9' Descanso

9-12' Máximos Bear Complex

RESULTADOS 21.2A

	Intervalo 1	Intervalo 2	Intervalo 3
Calorías Remo			
Thrusters*			

* STOH

Total repeticiones WOD 21.2A	
------------------------------	--

RESULTADOS 21.2B

PR Cluster / Total repeticiones Bear Complex	
--	--

Categoría del atleta	
Peso Thruster / STOH	
Peso Bear Complex	

Nombre Atleta

Firma Atleta

.....

.....

Nombre Juez

Firma Juez

.....

.....



June 16-27, 2021



WOD 21.2

21.2A INTERVALS

AMREP 0-2'

24/19 Cal Row - Max Thrusters first weight

2-3' Rest

AMREP 3-5'

20/ 16 Cal Row - Max Thrusters second weight

5-6' Rest

AMREP 6-8'

16/13 Cal Row - Max Thrusters third weight

21.2B

Rx/Intermedio/ Master +35/Master + 40/
Master +45 Categories:

8-12' RM Cluster

Teen, Scaled, Master +35 Scaled y Master +50
Categories:

8-9' Rest

9-12' Max Bear Complex

RESULTS 21.2A

	Interval 1	Interval 2	Interval 3
Cal Row			
Thrusters*			

* STOH

Total reps WOD 21.2A	
----------------------	--

RESULTS 21.2B

RM Cluster / Total reps Bear Complex	
--------------------------------------	--

Athlete Category	
Thruster / STOH weight	
Bear Complex weight	

Athlete Name

Athlete Signature

.....

.....

Judge Name

Judge Signature

.....

.....