



Fase Clasificatoria: 22-31 enero 2022



# WOD 22.2

AMREP 9'

50/40 Cal Row

40 Dumbbells Step Lunge

30 Burpees Over the Row

Máx Double Dumbbells Snatch

## RESULTADOS

Calorías Remo*	50/40
Dumbbells Step Lunge**	40
Burpees Over the Row***	30
Double Dumbbells Snatch****	Máx

\* Modificaciones Categoría Adaptive

\*\* Modificaciones Categoría Adaptive

\*\*\* Modificaciones Categoría Adaptive

\*\*\*\* Modificaciones Categoría Adaptive

Total repeticiones WOD 22.2

Categoría del atleta	
Dumbbells Step Lunge weight	
Double Dumbbells Snatch weight	

Nombre Atleta

Firma Atleta

-----

-----

Nombre Juez

Firma Juez

-----

-----

Qualifying Phase: January 22-31, 2022



# WOD 22.2

AMREP 9'

50/40 Cal Row

40 Dumbbells Step Lunge

30 Burpees Over the Row

Max Double Dumbbells Snatch

## RESULTS

Calorías Remo*	50/40
Dumbbells Step Lunge**	40
Burpees Over the Row***	30
Double Dumbbells Snatch****	Max

\* Adaptive Category Modifications

\*\* Adaptive Category Modifications

\*\*\* Adaptive Category Modifications

\*\*\*\* Adaptive Category Modifications

Total reps WOD 22.2	
---------------------	--

Athlete Category	
Dumbbells Step Lunge weight	
Double Dumbbells Snatch weight	

Athlete Name

Athlete Signature

-----

-----

Judge Name

Judge Signature

-----

-----