



WOD 24.1

20 – 30 Enero 2024

3 RONDAS

25/20 cal Row

15 Dumbbell Power Clean (Peso según categoría)

10 BMU / 15 C2B / 20 Pull Up (Gimnástico según categoría)

TC = 11'

RESULTADOS

	RONDA 1	RONDA 2	RONDA 3
Cal Row	25/20	25/20	25/20
Dumbbell Power Clean	15	15	15
BMU/C2B/Pull Up	10/15/20	10/15/20	10/15/20

TOTAL repeticiones WOD 24.1

MOVIMIENTOS Y PESOS

Categoría del atleta	
Peso Dumbbells	
Tipo de Gimnástico	

Nombre Atleta

Firma Atleta

Nombre Juez

Firma Juez
