



# WOD 24.2

20 – 30 Enero 2024

## 5 INTERVALS (90" ON 30" OFF)

Each interval:

10 Burpee facing over the bar

Max. Thruster (Peso según categoría)

**TC = when 65 Thrusters are completed**

## RESULTADOS

	INTERVALO 1	INTERVALO 2	INTERVALO 3	INTERVALO 4	INTERVALO 5
Burpees facing over the bar	10	10	10	10	10
Thruster					

TOTAL repeticiones WOD 24.2

## MOVIMIENTOS Y PESOS

Categoría del atleta	
Peso Thruster	

Nombre Atleta

Firma Atleta

-----

-----

Nombre Juez

Firma Juez

-----

-----