



WOD 2 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2022

3 Rounds For Time

36 Box Jump Over 60/50 cm
24 Toes 2 Bar
12 Front Squat

Time Cap: 15 Mints

Elite, RX, M35, M40: 83 Kg / 60 Kg
Teen 16 - 14: 70 Kg

ATLETA:

		1 RFT	2 RFT	3 RFT
3 RFT	36 Box Jump Over 60/50 cm	36	108	180
	24 Toes 2 Bar	60	132	204
	12 Front Squat	72	144	216
	Total Time o Reps:			



WOD 2 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE
BADAJOZ THROWDOWN 2022

FLOOR PLAN

