



# WOD 3 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40  
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE  
BADAJOZ THROWDOWN 2022

## 10 Rounds For Time

10 Facing Bar Burpees  
5 Clean & Jerk

Time Cap: 18 Mints

Elite, RX, M35, M40: 70 Kg / 45 Kg  
Teen 16 - 14: 55 Kg

ATLETA:

---

		1 RFT	2 RFT	3 RFT	4 RFT	5 RFT	6 RFT	7 RFT	8 RFT	9 RFT	10 RFT
10 RFT	10 Facing Bar Burpees	10	25	40	55	70	85	100	115	130	145
	5 Clean & Jerk	15	30	45	60	75	90	105	120	135	150
Total Time o Reps:											



# WOD 3 | INDIVIDUAL

ELITE | RX | M35 | M40  
MASCULINO Y FEMENINO

CLASIFICACIÓN ONLINE  
BADAJOZ THROWDOWN 2022

## FLOOR PLAN

