



WOD 4

WOD 4

POR TIEMPO

CALORIAS REMO	21	18	15
SNATCH	12	9	6

TIEMPO TOTA

TIME CAP 10'

PESOS Y EJERCICIOS

RX

Calorias de Remo
Snatch chico 60/70/80
Snatch chica 40/45/50

Master35:

Calorias de Remo
Snatch chico 40/60/70
Snatch chica 25/35/45

Scaled:

Colorías de Remo
Snatch chico 40/45/50
Snatch chica 25/30/35

Nombre Atleta: _____

Categoría: _____

Firma Atleta: _____

Juez: _____



WOD 4

WOD 4

POR TIEMPO

CALORIAS REMO	21	18	15
SNATCH DISCO	21	18	15

TIEMPO TOTA

TIME CAP 10'

PESOS Y EJERCICIOS

NOVEL

Calorias de Remo

Snatch Disco 20/10

Nombre Atleta:

Categoría:

Firma Atleta:

Juez: