



MÍNIMS REQUERITS

Mínim 5 reps per exercici, tant RX com Scaled

RX MASCULÍ

TOES TO BAR
C2B
MUSCLE UPS
HSPU estricta/kiping
DOUBLE UNDERS
PISTOLS
60 kg SNATCH
60 kg THRUSTER
70 kg CLEAN & jerk
100 kg DEADLIFT
Natació*

RX FEMENÍ

TOES TO BAR
PULL UP kipping
HSPU kipping
30 kg SNATCH
30 kg THRUSTER
40 kg CLEAN & JERK
60 kg DEADLIFT
Natació*

SCALED MASCULÍ

TOES TO BAR
PULL UP kipping
30 kg SNATCH
30 kg THRUSTER
40 kg CLEAN & JERK
60 kg DEADLIFT

SCALED FEMENÍ

KNEES TO ELBOW
20 kg SNATCH
20 kg THRUSTER
30 kg CLEAN & JERK
40 kg DEADLIFT

* si algú té algun problema amb el tema de la natació que ho comuniqui al coach.