



THE BATTLE OF THE MEDITERRANEAN 2020

“WOD 3” clasificatorio del 18 de Noviembre al 1 de Diciembre de 2020

“WOD 3 NOVEL”

TC' 2. SI SE FINALIZA ANTES DE LOS 2' SE PASA A LA SIGUIENTE RONDA DE OTROS 2'.

- 3 BURPEES OVER ROW
- 30 UNDERS.
- 15/10 CAL ROW

REPS	<u>BURPEES OVER ROW</u>	<u>UNDERS</u>	<u>CAL ROW</u>	<u>TOTAL REPS</u>
ROUND 1 (0'-2')				
ROUND 2 (2'-4')				
ROUND 3 (4'-6')				
ROUND 4 (6'-8')				
ROUND 5 (8'-10')				
ROUND 6 (10'-12')				
ROUND 7 (12'-14')				

*SI SE COMPLETA LA RONDA SE PASA A LA SIGUIENTE SUMANDO 3 REPS A LOS BURPEES EN CADA RONDA. EL WOD SE ACABA CUANDO NO SE COMPLETA LA RONDA EN LOS 2'.

Judge's signature:

Athlete signature:

WOD 3. ROUND _____ TOTAL REPS: _____

*Solo el atleta podrá tocar el material