



## THE BATTLE OF THE MEDITERRANEAN 2020

“WOD 4” clasificatorio del 18 de Noviembre al 1 de Diciembre de 2020

### “WOD 4 NOVEL”

#### FOT TIME (TC 9´)

3 ROUNDS:

- 5 WALL CLIMB
- 10 TRHUSTER DOUBLE KB  
(12/8 KG)
- 15 KNEES TO CHEST
- 20 GLOBET SQUAT DOUBLE  
KB (12/8 KG)

ROUNDS	<u>5 WALL CLIMB</u>	<u>10 TRHUSTER DB KB</u>	<u>15 K2C</u>	<u>20 GLOBET SQUAT DB KB</u>
ROUND 1				
ROUND 2				
ROUND 3				

Judge´s signature:

Athlete signature:

FINISHED: YES \_\_\_/ TOTAL TIME: \_\_: \_\_

FINISHED: NO \_\_\_/ TOTAL REPS: \_\_\_\_\_

#### VARIATIONS

\*Solo el atleta podrá tocar el material