

STRENGTH

- LIGA -

FOR REPS

AMRAP 8 MIN

12 Clean & Jerks
(weight 1)

- 1 minute rest* -

10 Clean & Jerks
(weight 2)

- 1 minute rest* -

8 Clean & Jerks
(weight 3)

- 1 minute rest* -

max Clean & Jerks
(weight 4)

* Der/Die Athlet:in steckt das Gewicht um.

Score:

Die Zeit, die für das Beenden des Tests benötigt wird oder die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen bei Erreichen des Time Cap.

LIGA

♂ 60 / 70 / 80 / 90 kg

♀ 40 / 45 / 50 / 60 kg

12 Clean & Jerks

Time: -----

12 Reps

10 Clean & Jerks

Time: -----

22 Reps

8 Clean & Jerks

Time: -----

30 Reps

max Clean & Jerks

30 + x Reps

Wiederholungen

-----Reps

Technical Official:

Name