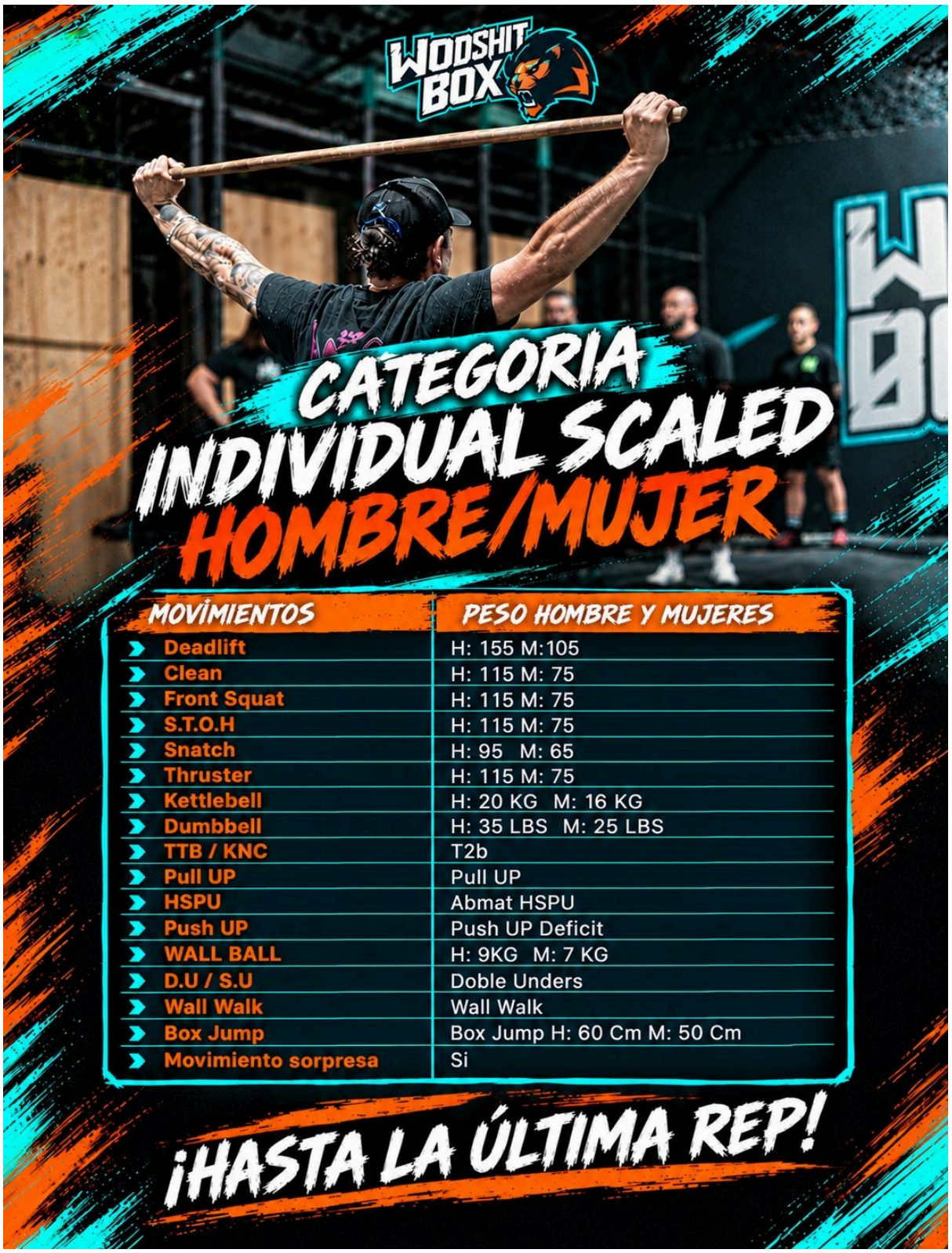

WODSHIT BOX
CATEGORIA
DUPLAS BEGGINERS
MIXTAS
MOVIMIENTOS
PESO HOMBRE Y MUJERES
Deadlift
H: 95 M: 65
Clean
H: 65 M: 55
Front Squat
H: 65 M: 55
S.T.O.H
H: 65 M: 55
Snatch
H: 65 M: 55
Thruster
H: 65 M: 55
Kettlebell
H: 12 KG M: 8 KG
Dumbbell
H: 25 LBS M: 15 LBS
TTB / KNC
Knees To Chest
Pull UP
Jumping Pull UP
HSPU
Pike Push UP
Push UP
Push UP
WALL BALL
H: 5 KG M: 3 KG
D.U / SU
Single Unders
Wall Walk
Inch Worm
Box Jump
Step UP 50 CM
Movimiento sorpresa
Si
PON A PRUEBA TU MEJOR VERSIÓN


WODSHIT BOX
CATEGORIA
DUPLAS ROOKIE
MIXTAS
MOVIMIENTOS
PESO HOMBRE Y MUJERES
Deadlift
H: 115 M: 75
Clean
H: 95 M: 65
Front Squat
H: 95 M: 65
S.T.O.H
H: 95 M: 65
Snatch
H: 75 M: 55
Thruster
H: 75 M: 55
Kettlebell
H: 16 KG M: 12 KG
Dumbbell
H: 35 LBS M: 25 LBS
TTB / KNC
Half TTB
Pull UP
Pull UP
HSPU
Box Pike Push UP
Push UP
Push UP Hand Release
WALL BALL
H: 7 KG M: 5KG
D.U / SU
Single Unders
Wall Walk
Wall Walk
Box Jump
Box Jump H: 60 Cm M: 50 Cm
Movimiento sorpresa
Si
AFILA LAS GARRAS Y DEMUESTRA LO QUE TIENES



MOVIMIENTOS	PESO HOMBRE Y MUJERES
Deadlift	H: 155 M:105
Clean	H: 115 M: 75
Front Squat	H: 115 M: 75
S.T.O.H	H: 115 M: 75
Snatch	H: 95 M: 65
Thruster	H: 115 M: 75
Kettlebell	H: 20 KG M: 16 KG
Dumbbell	H: 35 LBS M: 25 LBS
TTB / KNC	T2b
Pull UP	Pull UP
HSPU	Abmat HSPU
Push UP	Push UP Deficit
WALL BALL	H: 9KG M: 7 KG
D.U / S.U	Doble Unders
Wall Walk	Wall Walk
Box Jump	Box Jump H: 60 Cm M: 50 Cm
Movimiento sorpresa	Si