



LINNAMASTERS 2020

TULOSKORTTI LAJI 1 - KILPA SARJAT

KIERROS 1	ROW	POWER CLEAN	FRONT SQUAT	SHOULDER TO OVERHEAD
SARJA 1	50/35	8	8	8
SARJA 2		8	8	8
SARJA 3		8	8	8

KIERROS 2	ROW	POWER CLEAN	FRONT SQUAT	SHOULDER TO OVERHEAD
SARJA 1	50/35	8	8	8
SARJA 2		8	8	8

KIERROS 2	ROW	POWER CLEAN	FRONT SQUAT	SHOULDER TO OVERHEAD
SARJA 1	50/35	8	8	8

TULOS:			AIKA
---------------	--	--	-------------

URHEILIJAN NIMI
TUOMARIN NIMI



LINNAMASTERS 2020

TULOSKORTTI LAJI 1 - KUNTOSARJAT

KIERROS 1	ROW	HANG POWER CLEAN	FRONT SQUAT	SHOULDER TO OVERHEAD
SARJA 1	50/35	8	8	8
SARJA 2		8	8	8
SARJA 3		8	8	8

KIERROS 2	ROW	HANG POWER CLEAN	FRONT SQUAT	SHOULDER TO OVERHEAD
SARJA 1	50/35	8	8	8
SARJA 2		8	8	8

KIERROS 2	ROW	HANG POWER CLEAN	FRONT SQUAT	SHOULDER TO OVERHEAD
SARJA 1	50/35	8	8	8

TULOS:

AIKA

URHEILIJAN NIMI

TUOMARIN NIMI

nopainTM
STAY IN THE GAME