



LINNAMASTERS 2020

TULOSKORTTI LAJI 2 - KILPA SARJAT

	OVER UNDER	OVERHEAD SQUAT	CHEST TO BAR PULL UP	
KIERROS 1	30	30	30	
KIERROS 2		20	20	BAR FACING BURPEES
KIERROS 3		10	10	30

TOISTOMÄÄRÄ (mikäli aikaraja 20:00 täyttyi)

TOISTOA

TULOS:

AIKA

URHEILIJAN NIMI

TUOMARIN NIMI



NÉPRA



LINNAMASTERS 2020

TULOSKORTTI LAJI 2 - KUNTOSARJAT

	OVER UNDER	OVERHEAD LUNGE	JUMPING PULL UP	
KIERROS 1	30	30	30	
KIERROS 2		20	20	LATERAL BURPEES
KIERROS 3		10	10	30

TOISTOMÄÄRÄ (mikäli aikaraja 20:00 täyttyi)

TOISTOA

TULOS:

AIKA

URHEILIJAN NIMI

TUOMARIN NIMI



NÉPRA