



# LINNAMASTERS 2020

## TULOSKORTTI LAJI 3 - KILPA SARJAT

<b>00:00-06:00</b> <b>1 REP MAX</b> <b>FRONT SQUAT</b>	<b>KG</b>
--	-----------

<b>06:00-12:00</b> <b>1 REP MAX</b> <b>SHOULDER TO</b> <b>OVERHEAD</b>	<b>KG</b>
---	-----------

<b>12:00-18:00</b> <b>1 REP MAX</b> <b>DEADLIFT</b>	<b>KG</b>
---	-----------

TOISTO 1: 00:00-02:00

---

TOISTO 2: 02:00-04:00

---

TOISTO 3: 04:00-06:00

---

TOISTO 1: 06:00-08:00

---

TOISTO 2: 08:00-10:00

---

TOISTO 3: 10:00-12:00

---

TOISTO 1: 12:00-14:00

---

TOISTO 2: 14:00-16:00

---

TOISTO 3: 16:00-18:00

---

URHEILIJAN NIMI
TUOMARIN NIMI

YHTEISTULOS	KG
-------------	----





# LINNAMASTERS 2020

## TULOSKORTTI LAJI 3 - KUNTOSARJAT

<b>00:00-06:00</b> <b>1 REP MAX</b> <b>FRONT SQUAT</b>	<b>KG</b>
--	-----------

<b>06:00-12:00</b> <b>1 REP MAX</b> <b>SHOULDER TO</b> <b>OVERHEAD</b>	<b>KG</b>
---	-----------

<b>12:00-18:00</b> <b>1 REP MAX</b> <b>DEADLIFT</b>	<b>KG</b>
---	-----------

TOISTO 1: 00:00-02:00  
\_\_\_\_\_

TOISTO 2: 02:00-04:00  
\_\_\_\_\_

TOISTO 3: 04:00-06:00  
\_\_\_\_\_

TOISTO 1: 06:00-08:00  
\_\_\_\_\_

TOISTO 2: 08:00-10:00  
\_\_\_\_\_

TOISTO 3: 10:00-12:00  
\_\_\_\_\_

TOISTO 1: 12:00-14:00  
\_\_\_\_\_

TOISTO 2: 14:00-16:00  
\_\_\_\_\_

TOISTO 3: 16:00-18:00  
\_\_\_\_\_

URHEILIJAN NIMI
TUOMARIN NIMI

YHTEISTULOS	KG
-------------	----

