



# LINNAMASTERS 2020

## TULOSKORTTI LAJI 4 - KILPA SARJAT

AMRAP 6 MINUUTTIA:	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10
3 POWER SNATCH										
15 WALL BALL										
<b>LEPO 2:00</b>										
AMRAP 6 MINUUTTIA:	R1	R2	R3	R4	R5	R6				
15 BOX JUMP OVER										
12 TOES TO BAR										
9 HSPU										
<b>LEPO 2:00</b>										
AMRAP 6 MINUUTTIA:	R1	R2	R3	R4						
30M DB LUNGES										
20 DB DEVILS PRESS							VÄLIAIKA			
10 BAR MUSCLE UP										

**TULOS:**

TOISTOA

URHEILIJAN NIMI

TUOMARIN NIMI





# LINNAMASTERS 2020

## TULOSKORTTI LAJI 4 - KUNTOSARJAT

AMRAP 6 MINUUTTIA:	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10
3 GROUND TO OVERHEAD										
15 WALL BALL										
<b>LEPO 2:00</b>										
AMRAP 6 MINUUTTIA:	R1	R2	R3	R4	R5	R6				
15 BOX OVERS										
12 HANGING KNEE RAISES							VÄLIAIKA			
9 HAND RELEASE PUSH UP										
<b>LEPO 2:00</b>										
AMRAP 6 MINUUTTIA:	R1	R2	R3	R4						
30M DB LUNGES										
20 SINGLE DB DEVILS PRESS						VÄLIAIKA				
10 JUMPING CHEST TO BAR										

**TULOS:**

TOISTOA

URHEILIJAN NIMI

TUOMARIN NIMI

