

Skills di Gara: DONNA



PESISTICA	RX master 35	Scaled Master 40 Master 45 Master 50	Teen	Experiences
Clean & Jerk 1RM	80 KG	60 KG	30 KG	40 KG
DEADLIFT 1RM	140 KG	120 KG	50 KG	80 KG
Snatch 1RM	70 KG	50 KG	25 KG	30 KG
Over Head Squat 1RM	60 KG	45 KG	20 KG	30 KG
Thrusters 1RM	70 KG	50 KG	25 KG	35 KG
Front Squat 1RM	90 KG	70 KG	35 KG	50 KG
Wallballs	9 KG	6 KG	6 KG	6 KG
LAVORO CON UN DB.	22.5 KG	15 KG	10 KG	15 KG
KB SWINGS	24 KG	16 KG	12 KG	16 KG

I PESI INDICATI NELLA TABELLA RAPPRESENTANO UN MASSIMALE IPOTETICO E NON IL CARICO PREVISTO PER I WOD.



GINNASTICA	RX Master 35	Scaled Master 40 Master 45 Master 50	Teen	Experiences
Toes to Bar	SI	SI	TOES TO RING	TOES TO RING
Pull ups	SI	SI	SI	SI
Chest to Bar	SI	SI	NO	NO
Muscle Ups	SI	SI	NO	NO
Ring Muscle Up	SI	NO	NO	NO
Rope Climbs	LEG LESS	ANY STIYLE	ANY STYLE TARGET	ANY STYLE TARGET
jumpe rope	D.U. CROSSOVER	D.U.	S.U.	S.U.
Hand Stand Walk	SI	NO	NO	NO
Obstacle Hand Stand Walk	SI	NO	NO	NO
Hand Stand Push Up	DEFICIT	FLOOR	AB MAT	AB MAT
Wall Walk	SI	SI	SI	SI
Pistol	SI	NO	NO	NO
Box Jumps	60 CM	50 CM	50 CM	50 CM
GHD Sit Ups	SI	SI	NO	NO

ALTRO	RX master 35	Scaled Master 40 Master 45 Master 50	Teen	Experiences
Swim	OBBLIGO	OBBLIGO	OBBLIGO	OBBLIGO
vest	6 KG	4 KG	NO	NO
Ergometers	SI	SI	SI	SI



6^a EDITION