

Skills di Gara: MASTER 55+



PESISTICA	UOMO	DONNA
Clean & Jerk 1RM	80 KG	60 KG
DEADLIFT 1RM	110 KG	80 KG
Snatch 1RM	50 KG	30 KG
Over Head Squat 1RM	60 KG	35 KG
Thrusters 1RM	70 KG	45 KG
Front Squat 1RM	90 KG	60 KG
Wallballs	9 KG	6 KG
LAVORO CON UN DB.	22.5 KG	15 KG
KB SWINGS	24 KG	16 KG

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

GINNASTICA	UOMO	DONNA
Toes to Bar	SI	SI
Pull ups	SI	SI
Chest to Bar	SI	NO
Muscle Ups	SI	NO
Ring Muscle Up	NO	NO
Rope Climbs	ANY STYLE	ANY STYLE
jumpe rope	D.U.	S.U.
Hand Stand Walk	NO	NO
Obstacle Hand Stand Walk	NO	NO
Hand Stand Push Up	AB MAT	AB MAT + plate 5Kg
Wall Walk	SI	SI
Pistol	NO	NO
Box Jumps	60 CM	50 CM
GHD Sit Ups	SI	SI

ALTRO	UOMO	DONNA
Swim	OBBLIGO	OBBLIGO
vest	9 KG	6 KG
Ergometers	SI	SI



6^a EDITION