

## CIERZOFC 2020 WOD 20.1

RONDA	C2B	SQUAT CLEAN	BURPEES OVER THE BAR
1	7	12	15
2	22	27	30
3	37	42	45
4	52	57	60
5	67	72	75
6	82	87	90
7	97	102	105
8	112	117	120

**TIEMPO TOTAL:**

DE NO SER CAPACES DE ACABAR LAS 8 RONDAS, DEBÉIS DE SUMAR A LOS 9', 1 SEGUNDO POR CADA REP NO COMPLETADA

## CIERZOFC 2020 WOD 20.2

RM CLEAN

PESO MÁX:

NOMBRE DEL EQUIPO \_\_\_\_\_

CATEGORÍA \_\_\_\_\_

BOX \_\_\_\_\_

CIUDAD \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL CAPITÁN \_\_\_\_\_

TELÉFONO DEL CAPITÁN \_\_\_\_\_

EMAIL DEL CAPITÁN \_\_\_\_\_