



Test 5 Mixed Modality
Seniorer/U18

U16/14

3 x 3 minutes. 1min rest between

- | | |
|--|-------|
| 1) 24 Wallballs (9/6) | |
| 6/4 Ring muscle-ups | CTB |
| 19 Box-jump overs | |
| Amrap KB hang clean and jerk 2x24/16kg | 16/12 |
| | |
| 2) 24 Wallballs (9/6) | |
| 6/4 Ring muscle-ups | CTB |
| 19 Box-jump overs | |
| Amrap KB snatch 2x24/16kg | 16/12 |
| | |
| 3) 24 Wallballs (9/6) | |
| 6/4 Ring muscle-ups | CTB |
| 19 Box-jump overs | |
| Amrap KB thrusters 2x24/16kg | 16/12 |

Flöde

30 sek på sig att ställa in vatten osv. Startar på matta, springer ner till WB, och därefter RMU följt av BJO och sedan HCJ – vilar på golvet på valfri plats i sin lane 1 min. Därefter WB, RMU BJO och KB Snatch - vila på valfri plats i sin lane. Därefter WB, RMU, BJO och KB thrusters. Ingen målgång då det är en AMRAP.