



Test 6 Power
Time cap 3 min
Ej Ungdomsklasser

For time:

30/20 Echo Bike

6 Clean and jerk 75/52,5kg

D-ball carry 4 längder (totalt ca 30m) 80/60kg

Flöde

Atleten startar på Echo Bike och gör sina CAL. Går till stång och lyfter. Därefter går fram till D ball, lyfter och går 4 längder samt springer in i mål.