



Test 2 - Strength

Timecap 5+5 min

2 delar för totalvikt.

5min. 1RM Snatch

5min. 5RM Clean

Flöde

Atleten lyfter på sin plattform och har 5 minuter på sig att hitta 1 RM snatch följt av 5 minuter att hitta 5 RM clean.