

WOD 2 AMRAP 6'

PESI/CAT

30 DU		3 TTB		30 DU		6 TTB	
30 DU		9 TTB		30 DU		12 TTB	
30 DU		15 TTB		30 DU		18 TTB	
30 DU		21 TTB		30 DU		24 TTB	
30 DU		27 TTB		30 DU		30 TTB	
30 DU		33 TTB		30 DU		36 TTB	
30 DU		39 TTB		30 DU		42 TTB	
30 DU		45 TTB		30 DU		48 TTB	
ESORDIENTI				Hang knee raise /SU			