

SCORECARD TITANO N. 5 - EURIBIA

Nome e Cognome (in stampatello) dell'atleta _____

N. Tessera FIPE _____

Società d'appartenenza affiliata FIPE _____

Classe d'età:
 Juniores
 Seniores
 Master +30
 Master +40
dal 17° ai 20° anno
dal 21° al 29° anno
dal 30° al 39° anno
dal 40° al 49° anno

10/6/3 Front Squat

pesi a crescere

20 Cal Row

*caricamento autonome dei pesi
a crescere*

TIME CAP 9 min

10 Front Squat <i>80 M / 60 F</i>	10
20 Cal Row	30
6 Front Squat <i>90 M / 65 F</i>	36
20 Cal Row	56
3 Front Squat <i>100 M / 70 F</i>	59
20 Cal Row	79

Score: _____

Inserire tempo in (mm:ss) o rep eseguite nel time cap

Firma atleta: _____