



AMRAP 8-10 minutes
1 wall walk - 6 DB snatch - 8 box jump

	1 wall walk	6 DB snatch	8 box jump over
Round 1	1	7	15
Round 2	16	22	30
Round 3	31	37	45
Round 4	46	52	60
Round 5	61	67	75
Round 6	76	82	90
Round 7	91	97	105
Round 8	106	112	120
Round 9	121	127	135
Round 10	136	142	150
TOTAL :			

Nom de l'athlète:

TOTAL:

Signature Juge:

Signature Athlète: