



OPEN WEEK 3

12 P.M. (NOON) PT THURSDAY, MARCH 10, THROUGH 6 P.M. PT MONDAY, MARCH 14



For Time / 10 minutes

21 rings rows - 21 SU - 21 thrusters

15 rings rows - 15 SU - 15 thrusters

9 rings rows - 9 SU - 9 thrusters

Mouvements	Nombre de répétitions
21 rings rows	21
21 SU	42
21 thrusters	63
15 rings rows	78
15 SU	93
15 thrusters	108
9 rings rows	117
9 SU	126
9 thrusters	135
TEMPS ou total	

Nom de l'athlète:

Temps:

Signature Athlète:

Signature juge :