



LEVEL WOD 24.1

A+B	15 SYNCHRO PULL UP	15
C+D	15 SYNCHRO PULL UP	30
A+B	15 SYNCHRO DB CLEAN	45

A+B	12 SYNCHRO TTB	57
C+D	12 SYNCHRO TTB	69
C+D	12 SYNCHRO DB SH20H	81

A+B	9 SYNCHRO CH2B	90
C+D	9 SYNCHRO CH2B	99
A+B	9 SYNCHRO DB THRUSTER	108

A+B	6 SYNCHRO BMU	114
C+D	6 SYNCHRO BMU	120
C+D	6 SYNCHRO DEVIL PRESS	126

MAX ROUNDS		
	3 PULL OVERS	3 SYNCHRO DEVIL CLUSTER
LIBRE	129	132
LIBRE	135	138
LIBRE	141	144
LIBRE	147	150
LIBRE	153	156

NOMBRE	RESULTADO



LEVEL WOD 24.2

10 SNATCH (40/30)	10
5 BURPEES BOX JUMP OVER	15
8 SNATCH (50/35)	23
5 BURPEES BOX JUMP OVER	28
6 SNATCH (60/40)	34
5 BURPEES BOX JUMP OVER	39
4 SNATCH (70/45)	43
5 BURPEES BOX JUMP OVER	48
2 SNATCH (80/55)	50

NOMBRE	RESULTADO