

Tasot	
A	Mestari
B	Soturi
C	Aloittelija

VOIMAKESTÄVYYS - AMRAP -
niin monta kierrosta kuin mahdollista

*Skaalaus

Sija	Laji 5A	Pvm	Nimimerkki	♀/♂	Syntymävuosi	Tulos
1	20min					
2	20min					
3	20min					
4	20min					
5	20min					
6	20min					
7	20min					
8	20min					
9	20min					
10	20min					

*Skaalaus

Sija	Laji 5B	Pvm	Nimimerkki	♀/♂	Syntymävuosi	Tulos
1	10min					
2	10min					
3	10min					
4	10min					
5	10min					
6	10min					
7	10min					
8	10min					
9	10min					
10	10min					

*Skaalaus

Sija	Laji 5C	Pvm	Nimimerkki	♀/♂	Syntymävuosi	Tulos
1	5min					
2	5min					
3	5min					
4	5min					
5	5min					
6	5min					
7	5min					
8	5min					
9	5min					
10	5min					