

TN Sport Challenge

6

MAXIMIVOIMA - PP TK MV - Penkkipunnerrus / Takakyykky / Maastaveto

- Max yhteispaino
- Kaikki kolme kisasuoritusta on tehtävä 7min aikarajan sisällä
- Kaikki kolme kisasuoritusta on tehtävä P K M järjestyksessä
- Kaikkia liikkeitä saa lämmitellä niin paljon kuin tarvitsee ennen suorituksen aloitusta
- Lajin aloitettua kilpailija ei saa aloittaa uudestaan lajia samana päivänä

Penkkipunnerrus: Tanko koskettava rintakehää ja paino nostettava takaisin suorille käsille

Nosto:	Nosto:	Nosto:	Nosto:	Nosto:	Max nosto:
--------	--------	--------	--------	--------	------------

Takakyykky: Polvikulma 90° tai alle, polvi hartialinja suoristuttava liikkeen päätteeksi

Nosto:	Nosto:	Nosto:	Nosto:	Nosto:	Max nosto:
--------	--------	--------	--------	--------	------------

Maastaveto: Paino nostetaan myötötteellä, remmit yms kiellettyjä. Magnesium ja vyö sallittuja. Polvi hartialinja suoristuttava liikkeen päätteeksi

Nosto:	Nosto:	Nosto:	Nosto:	Nosto:	Max nosto:
--------	--------	--------	--------	--------	------------

Max nostot yhteensä:

Päivämäärä: _____ *HUOM: _____

Suorittaja: _____

Tuomari: _____

*HUOM: Merkitse tähän jos jotain lisähuomautuksia? _____