



RESILIÊNCIA

ATLETA

GINÁSIO

*FILME APENAS À PARTIR DA DIAGONAL-FRONTAL DO ATLETA

*NÃO FILME DE LADO PARA O ATLETA !!!

*NÃO GRAVE COM MÚSICA DE FUNDO

*CÂMERA FILMANDO NA DIAGONAL DO ATLETA

CAP 14'	REPETIÇÕES
50 BAR-FACING BURPEE	50
40 OVER HEAD SQUAT	90
30 BAR MUSCLE-UP / CHEST TO BAR*	120

*CHEST TO BAR PARA AS CATEGORIAS:

TEEN FEMININO

45-49 FEMININO

50+ FEMININO

RESULTADO:

Carga do Over Head Squat:

ELITE/35-39: 40kg (90lbs) / 60kg (130lbs)

40-44: 35kg (75lbs) / 55kg (120lbs)

45-49/50+: 30kg (65lbs) / 50kg (110lbs)

TEEN: 25kg (55lbs) / 45kg (100lbs)