



BARBELL

BOOM!
BOOM!

Onlinekval - WOD 1

EMOM-AMRAP!

Inside 60sec - complete following reps:

3 power clean

3 front squats

3 shoulder to overhead

Continue until fail!

Barbell: 60 kg / 40 kg

Score: rounds + reps.

**throwdown
events**

- *Du har en full minut på dig att genomföra samtliga 9 repetitioner.*
- *När du är klar väntar du tills nästa minutsignal.*
- *Övningarna måste genomföras i rätt ordning, men du behöver inte göra dem unbroken.*
- *Fortsätt tills du inte längre klarar att göra en full runda inom minutssignalen.*