

# 150

## Dumbbell hangsnatch

### SCALED :

FF - 10kg  
HF - 12.5kg  
HH - 15kg

### OPEN

FF - 12.5kg  
HF - 15kg  
HH - 20kg

# 100

## Wall Balls

### SCALED :

FF - 4kg  
HF - 6kg  
HH - 6kg

### OPEN

FF - 6kg  
HF - 6kg  
HH - 9kg

# 100M

## Lunges with power bag

### SCALED :

FF - 10kg  
HF - 10kg  
HH - 20kg

### OPEN

FF - 20kg  
HF - 20kg  
HH - 20kg

# 200M

## Farmer Carry

### SCALED :

FF - 16kg  
HF - 20kg  
HH - 24kg

### OPEN

FF - 16kg  
HF - 20kg  
HH - 24kg