

	RUN	SKI ERG	SLED PULL 50 m	BURPEES BROAD JUMP 80m	ROW	FARMER CARRY 200m	BIKE	LUNGES 100m	HANG DB SNATCH
TEAM H/H PRO	1000M	1000m	150kg (4x12.5m)	80m (4x20m)	1000m	32kg (4x50m)	2000m	30kg (4x25m)	22.5kg (100rep)
TEAM H/H OPEN	600M	1000m	100kg	80m	1000m	24kg	2000m	20kg	15kg
TEAM H/F	1000M	1000m	100kg	80m	1000m	24kg	2000m	20kg	15kg
TEAM F/F PRO	1000M	1000m	100kg	80m	1000m	24kg	2000m	20kg	15kg
TEAM F/F OPEN	600M	1000m	80kg	80m	1000m	16kg	2000m	10kg	10kg