



[www.thorfive.com](http://www.thorfive.com)

## REQUISITOS THOR FIVE LEAGUE [SCALED]

	CHICO / CHICA
Dead Lift	80Kg / 50Kg
Clean	45Kg / 30Kg
Snach	40Kg / 20Kg
OHS	No / No
Bench Press	45Kg / 25Kg
Back Squat	60Kg / 40Kg
Front Squat	45Kg / 30Kg
PU	PU / PU
MU (Ring/Bar)	4ª jornada MU / 4ª jornada C2B
T2B/T2R	T2R/T2R
HSPU	1 Abmat / 2 Abmat
HS Walk	No/No
WB	7Kg / 5Kg
Dumbbell	15Kg / 10Kg
Kettle	20Kg / 12Kg
Comba	4ª jornada DU / 4ª jornada DU
Rope Climb	4ª jornada RC / 4ª jornada RC

CONSTANCIA-DISCIPLINA-ESFUERZO