



DJANGO ADVANCE

Movimiento	Hombre	Mujer
Clean	135lbs	85lbs
Snatch	95lbs	65lbs
Deadlift	185lbs	105lbs
Front squat	135lbs	85lbs
Pull ups	Hasta Bmu	Hasta C2b
T2b	Sí	Sí
Hspu	Sí C/abmat	Sí C/abmat
WBS	9kg	7kg
DB	20kg	12,5kg
Cajón	Hasta 75cm	60cm
Ktb	24kg	16kg
Remo	Sí	Sí
Bici	Sí	Sí
Du	Sí	Sí



DJANGO NEWBIU

Movimiento	Hombre	Mujer
Clean	95lbs	65lbs
Snatch	75lbs	55lbs
Deadlift	135lbs	95lbs
Front squat	95lbs	65lbs
Pull ups	Con Salto	Con Salto
T2b	1/2 t2b	1/2 t2b
Hspu	Push ups	Push ups
WBS	7kg	5kg
DB	12,5kg	7,5kg
Cajón	60cm	50cm
Ktb	16kg	12kg
Remo	Sí	Sí
Bici	Sí	Sí
Du	No	No