



# Scorecard

## Box Battle Workout 19.2

2 Runden auf Zeit

10 Burpees over Bar  
20 Deadlifts  
30 Wallballs

Timecap: **8 min.**

**Standards:**

Burpees lateral

Deadlifts  
Male/Female: 100/70 kg

Wallballs  
Male: 9 kg  
Female: 6 kg

### Runde 1

<b>10 Burpees over Bar</b>	10
<b>20 Deadlifts</b>	30
<b>30 Wallballs</b>	60

### Runde 2

<b>10 Burpees over Bar</b>	70
<b>20 Deadlifts</b>	90
<b>30 Wallballs</b>	

Zeit \_\_\_\_\_

Oder Reps nach 8 min. \_\_\_\_\_

Athletenname \_\_\_\_\_

Homebase \_\_\_\_\_ Judge \_\_\_\_\_

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben \_\_\_\_\_  
Unterschrift Athlet
Datum