



Scorecard

Box Battle Workout 19.3

Ladder

- 50 DU + 5 Squat Snatch
- 50 DU + 4 Squat Snatch
- 50 DU + 3 Squat Snatch
- 50 DU + 2 Squat Snatch
- 50 DU + Max Reps Squat Snatch

Gewichte:

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5
Frauen	35 kg	40 kg	45 kg	50 kg	55 kg
Männer	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg

Timecap: **7 min.**

Runde 1	50 DU	
	5 Squat Snatch	55
Runde 2	50 DU	214
	4 Squat Snatch	109
Runde 3	50 DU	214
	3 Squat Snatch	162
Runde 4	50 DU	212
	2 Squat Snatch	214
Runde 5	50 DU	264
	Max reps Squat Snatch	

Time

Reps nach 7 min. _____

Athletenname _____

Tie Break Time _____

Homebase _____

Judge _____

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben _____

Unterschrift Athlet

Datum