



# Scorecard

## Box Battle Workout 20.1

Auf Zeit:

**12 - 9 - 6**

Hang Squat Clean  
Burpee Boxjump Over  
(Boxfacing)

Timecap: **8 min.**

**Standards:**

Burpees Boxfacing

Hangsquat Clean  
Male/Female: 50/30 kg

	Hang Squat Clean	Burpee Boxjump Over
12	12	24
9	33	42
6	48	54

Zeit \_\_\_\_\_

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

Athletenname \_\_\_\_\_

Homebase \_\_\_\_\_

Judge \_\_\_\_\_

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben \_\_\_\_\_

Unterschrift Athlet

Datum