



Scorecard

Box Battle Workout 20.3

AMRAP12

15 Wallballs
20 altn. DB Snatches
30 Double Under

Standards:

Wallballs
 Frauen 6kg
 Männer 9kg

DB
 Frauen 15kg
 Männer 22,5kg

Runde	15 Wallballs	20 altn. DB Snatches	30 Double Under
1	15	35	65
2	80	100	130
3	145	165	195
4	210	230	260
5	275	295	325
6	340	360	390
7	405	425	455
8	470	490	520
9	535	555	585
10	600	620	650

Wiederholungen _____

Athletenname _____

Homebase _____

Judge _____

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben _____
 Unterschrift Athlet Datum