Scorecard

Box Battle Workout 20.4

Auf Zeit:

1.000/800 m rudern
30 Shoulder to Overhead
30 Toes to Bar

750/600 m rudern
20 Shoulder to Overhead
20 Chest to Bar

500/400 m rudern
10 Shoulder to Overhead
10 Bar Muscle Ups

250/200 m rudern

Timecap: **25 min.**

1.000/800m rudern	1.000/800
30 STOH (40/30kg)	1.030/830
30 T2B	1.060/860
750/600m rudern	1.810/1.460
20 STOH (60/42,5kg)	1.830/1.480
20 C2B	1.850/1.500
500/400m rudern	2.350/1.900
10 STOH (80/55kg)	2.360/1.910
10 BMU	2.370/1.920
250/200m rudern	2.620/2.120

Tiebreak _____

Zeit _____

Wdh. Nach 25 Min. _____

Athletenname _____

Homebase _____ **Judge** _____

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben _____ _____
Unterschrift Athlet Datum