

POWERED BY



SCORECARD REGION BATTLE 1

FOR TIME

EQUIPMENT:

- 2X ROWER
- 2X MEDBALL 6 KG
- 2X MEDBALL 9 KG
- 2X DUMBBELL 15 KG (1X PRO ATHLETIN)
- 2X DUMBBELL 22,5 KG (1X PRO ATHLET)

60/45 CAL. SYNCHRO ROW			
40 SYNCHRO WALL BALL 9/6KG		TIMECAP	16 MINUTEN
20 SYNCHRO ALT. DEVIL PRESS 22,5/15KG		SCORE	TIME OR REPS

	60 CAL. SYNCHRO ROW	40 SYNCHRO WALL BALL	20 SYNCHRO ALT. DEVIL PRESS
M/M	60	100	120
F/F	45 CAL. SYNCHRO ROW	40 SYNCHRO WALL BALL	20 SYNCHRO ALT. DEVIL PRESS
	165	205	225

		ZEIT	
HOME BASE			
		ODER	
ATHLETENNUMMER		REPS	
		NACH 16 MINUTEN	
JUDGE			

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM