

POWERED BY



SCORECARD REGION BATTLE 4

**FOR TIME:
(SPLIT AS NEEDED)**

EQUIPMENT:

- 1X BOX FRAUENHÖHE
- 1X BOX MÄNNERHÖHE
- 1X BARBELL FRAUEN 40 KG
- 1X BARBELL MÄNNER 60 KG
- 1X RIG BZW. PULL UP BAR
- (JEDER ATHLET MUSS VON JEDER ÜBUNG MINDESTENS EINE WIEDERHOLUNG MACHEN)

MF -> MF			
80 BOX JUMP OVER			
50 OVERHEAD SQUATS 60/40		TIMECAP	16 MINUTEN
20 BAR MUSCLE UPS		SCORE	TIME OR REPS

	80 BOX JUMP OVER	50 OVERHEAD SQUATS	20 BAR MUSCLE
MF			
	80	130	150

ATHLETENWECHSEL

	80 BOX JUMP OVER	50 OVERHEAD SQUATS	20 BAR MUSCLE
MF			
	230	280	300

				ZEIT	
HOME BASE				ODER	
ATHLETENUMMER				REPS	
JUDGE				NACH 16 MINUTEN	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM