

SCORECARD 1. LIGA SAISON 2021/2022 REGION BATTLE WORKOUT 2

POWERED BY



FOR TIME (F/F - M/M)

1x Langhantel Gewicht Frauen: 35 - 42,5 - 47,5 - 55 kg
1x Langhantel Gewicht Männer: 50 - 60 - 70 - 80 kg

Reps: 10 - 8 - 6 - 4

Pro Team jeweils F/F und M/M

Power Clean

TIMECAP 13 Minuten

Thruster

SCORE Time or Reps

Reps	F / F	
	Power Clean	Thruster
10	10	20
	30	40
8	48	56
	64	72
6	78	84
	90	96
4	100	104
	108	112

Reps	M / M	
	Power Clean	Thruster
10	122	132
	142	152
8	160	168
	176	184
6	190	196
	202	208
4	212	216
	220	224

Home Base				Zeit	
Athletennummer				oder	
Judge				REPS nach 13 Minuten	

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit der Angaben.

Unterschrift Athlet/ Datum