

SCORECARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 2



LIFT HEAVY

HOME BASE			
ATHLETENNUMMER			
JUDGE			

-DT RUNDE-	-NINJA RUNDE-		
12 DOUBLE DB DEADLIFT	24 DOUBLE UNDER		
9 DOUBLE DB HANG POWER CLEAN	9 TOES TO BAR	TIMECAP	20 MINUTEN
6 DOUBLE DB SHOULDER TO OVERHEAD	6 BURPEE BOX JUMP OVER	SCORE	TIME OR REPS

SET 1	MALE 1		
	12 DOUBLE DB DEADLIFT	9 DOUBLE DB HANG PC	6 DOUBLE DB S20
1	12	21	27
2	78	87	93
3	144	153	159
4	210	219	225
5	276	285	291

	FEMALE 1		
	24 DOUBLE UNDER	9 TOES TO BAR	6 BURPEE BOX JUMP OVER
	51	60	66
	117	126	132
	183	192	198
	249	258	264
	315	324	330

SET 2	FEMALE 2		
	12 DOUBLE DB DEADLIFT	9 DOUBLE DB HANG PC	6 DOUBLE DB S20
1	342	351	357
2	408	417	423
3	474	483	489
4	540	549	555
5	606	615	621

	MALE 2		
	24 DOUBLE UNDER	9 TOES TO BAR	6 BURPEE BOX JUMP OVER
	381	390	396
	447	456	462
	513	522	528
	579	588	594
	645	654	660

**FOR TIME
(2 SETS-5 ROUNDS)**

EQUIPMENT:
 2X DUMBBELLS 15KG
 2X DUMBBELLS 22.5KG
 1X RIG BZW. PULL-UP BAR
 1X ROPE (JE ATHLET)
 1X BOX FRAUEN 24" UND MÄNNER 30"

ZEIT	
ODER	
REPS NACH 20 MIN	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM