

# SCORECARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 3



LIFT HEAVY

HOME BASE

ATHLETENNUMMER

JUDGE

SYNC-CHIPPER SWITCH AS NEEDED	
200 SYNC. THRUSTERS 15/20KG	
100 SYNC. PULL-UPS	<b>TIMECAP</b> 20 MINUTEN
50 SYNC SINGLE ARM DEVILS PRESS 15/22.5KG	<b>SCORE</b> TIME OR REPS

	200 SYNC. THRUSTERS	100 SYNC. PULL-UPS	50 SYNC. SINGLE ARM DEVILS PRESS
M-F			
M-F			
	200	300	350

**FOR TIME**

**EQUIPMENT:**  
**1X BARBELL FRAUEN 15KG**  
**1X BARBELL MÄNNER 20KG**  
**1X RIG BZW. PULL-UP BAR**  
**1X DB 15KG**  
**1X DB 22.5KG**

ZEIT	<input type="text"/>
<b>ODER</b>	
REPS NACH 20 MIN	<input type="text"/>

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

\_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM