

SCORECARD SAISON 2023/2024 BOX BATTLE WORKOUT 1



LIFT HEAVY

FOR TIME

2000M ROW	EMOM		
	JEDE MINUTE	TIMECAP	20 MINUTEN
	5 DEADLIFTS 80KG/55KG	SCORE	ZEIT O. METER

METER	ROW
500M	500
1000M	1000
1500M	1500
2000M	2000
FINISHED?!	

REPS	EMOM DEADLIFTS
5	

HOME BOX		ZEIT	
ATHLETEN NAME		ODER	
JUDGE		METER	
		NACH 20 MINUTEN	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM