

# SCORECARD 2/2

## SAISON 2023/2024

### BOX BATTLE WORKOUT 2



LIFT HEAVY

### FOR TIME

<b>BUY IN: 24 PULL UPS</b>			
5 ROUNDS FOR TIME	5 ROUNDS FOR TIME		
3 WALL WALKS	6 BURPEES OVER DUMBBELL		
9 TOES TO BAR	9 SINGLE ARM DB HANG CLEAN&JERK <u>LINKS</u>		
12 BOX JUMP OVERS	12 SINGLE ARM DB OVERHEAD LUNGES <u>LINKS</u>		
	6 BURPEES OVER DUMBBELL		
<b>DANACH 3:00 REST</b>	9 SINGLE ARM DB HANG CLEAN&JERK <u>RECHTS</u>	<b>TIMECAP</b>	25 MINUTEN
	12 SINGLE ARM DB OVERHEAD LUNGES <u>RECHTS</u>	<b>SCORE</b>	ZEIT O. REPS

RUNDEN	6 BURPEES OVER DUMBBELL	9 SA DB HANG CLEAN&JERKS (LINKS)	12 SA DB OVERHEAD LUNGES (LINKS)	6 BURPEES OVER DUMBBELL	9 SA DB HANG CLEAN&JERKS (RECHTS)	12 SA DB OVERHEAD LUNGES (RECHTS)
1	126	135	147	153	162	174
2	180	189	201	207	216	228
3	234	243	255	261	270	282
4	288	297	309	315	324	336
5	342	351	363	369	378	390

	<b>GESAMT ZEIT</b>	
HOME BOX		<b>ODER</b>
ATHLETEN NAME		<b>REPS</b>
JUDGE		NACH 25 MINUTEN

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

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