

SCORECARD SAISON 2023/2024 BOX BATTLE WORKOUT 3



LIFT HEAVY

AMRAP 9

24 DOUBLE UNDERS	
21 - 18 - 15 - 12 - 9 - 6 - MAX EFFORT → THRUSTER	
40KG/30KG – 50KG/35KG – 60/40KG – 70KG/45KG – 80KG/52.5KG – 90KG/60KG – 100KG/67.5KG	
ES DARF BEIM UMBAUEN UNTERSTÜTZT WERDEN	TIMECAP 9 MINUTEN
TIEBREAK BEACHTEN NACH DER ERSTEN RUNDE!	SCORE REPS

RUNDEN	24 DOUBLE UNDERS	→	REPS	THRUSTERS	TIEBREAK
1	24	→	21	45	:
2	69	→	18	87	
3	111	→	15	126	
4	150	→	12	162	
5	186	→	9	195	
6	219	→	6	225	
7	249	→	ME		

HOME BOX	<input type="text"/>	REPS NACH 9 MINUTEN	<input type="text"/>
ATHLETEN NAME	<input type="text"/>		
JUDGE	<input type="text"/>		

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM