

# SCORECARD 2. LIGA SAISON 2023/2024 REGION BATTLE WORKOUT 2

## FOR TIME

### EQUIPMENT:

1X BARBELL (15KG) → ZIELGEWICHT 25KG  
1X RIG BZW. PULL-UP BAR  
2X KETTLEBELL (SCHWER)  
1X BOX

MÄNNER	FRAUEN		
ACCUMULATE 200 KETTLEBELL PUSH-UPS (FEET ELEVATED)	ACCUMULATE 200 Z-PRESS	<b>TIMECAP</b>	24 MINUTEN
<u>PENALTY: 5 TOES TO BAR</u>		<b>SCORE</b>	ZEIT ODER REPS

	M-M	F-F
<b>ACCUMULATE</b>	<b>200 KETTLEBELL PUSH-UPS</b>	<b>200 Z-PRESS</b>
	200	400

	<b>PENALTY</b>
<b>M-M</b>	<b>5</b>
<b>F-F</b>	<b>TOES TO BAR</b>

		<b>ZEIT</b>	
<b>HOME BOX</b>			
<b>ATHLETENNUMMER</b>		<b>ODER</b>	
		<b>REPS</b>	
<b>JUDGE</b>			
		<b>NACH 24 MINUTEN</b>	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE  
RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

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