

# SCORECARD 2. LIGA SAISON 2023/2024 REGION BATTLE WORKOUT 3

FOR TIME		
DOUBLE ISABEL	60KG/40KG	
DOUBLE GRACE	60KG/40KG	
DOUBLE KB GRACE	24KG/16KG	<b>TIMECAP</b> 12 MINUTEN
DOUBLE KB GRACE	24KG/16KG	<b>SCORE</b> ZEIT ODER REPS

<b>M-M ODER F-F</b>	<b>DOUBLE ISABEL</b>	
	<b>60 SNATCHES</b>	
		60

<b>M-M ODER F-F</b>	<b>DOUBLE GRACE</b>	
	<b>60 CLEAN &amp; JERKS</b>	
		120

<b>M-M ODER F-F</b>	<b>DOUBLE KB GRACE</b>	
	<b>60 KETTLEBELL HANG CLEAN &amp; JERKS</b>	
		180

<b>M-M ODER F-F</b>	<b>DOUBLE KB ISABEL</b>	
	<b>60 KETTLEBELL HANG SNATCHES</b>	
		240

		<b>ZEIT</b>	
<b>HOME BOX</b>		<b>ODER</b>	
<b>ATHLETENNUMMER</b>		<b>REPS</b>	
<b>JUDGE</b>		<b>NACH 12 MINUTEN</b>	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

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