

SCORECARD

SAISON 2023/2024

2. LIGA WORKOUT 4

SUPR FIT
FITNESS EQUIPMENT

FOR TIME	
20 ROUNDS FOR TIME	
12/9 CAL. ROW	
6 BURPEE OVER ROWER	TIMECAP 20 MINUTEN
3 HANG SQUAT CLEANS 80/55 KG	SCORE ZEIT O. REPS

RUNDEN	12/9 CAL. ROW	6 BURPEE OVER ROWER	3 HANG SQUAT CLEAN
M - 1	12	18	21
F - 2	30	36	39
M - 3	51	57	60
F - 4	69	75	78
M - 5	90	96	99
F - 6	108	114	117
M - 7	129	135	138
F - 8	147	153	156
M - 9	168	174	177
F - 10	186	192	195
M - 11	207	213	216
F - 12	225	231	234
M - 13	246	252	255
F - 14	264	270	273
M - 15	285	291	294
F - 16	303	309	312
M - 17	324	330	333
F - 18	342	348	351
M - 19	363	369	372
F - 20	381	387	390

HOME BOX		ZEIT	
ATHLETEN NAME		ODER	
JUDGE		REPS NACH 20 MINUTEN	

HIERMIT BESTÄTIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM