



DBVfF TEST 2 - L-T2 MIXED MODAL

**TEST 2 - L-T2
MIXED MODAL**

10 Minuten AMRAP

60 Single Under
40 m Double KB Farmers
Carry @24/16kg
20 Russian KBS
@24/16kg

*Männer verwenden KBs
mit 24kg/ Frauen
verwenden KBs mit 16kg

SCORE
Die Summe aller Reps ist der
Score.

Rounds	60 Single Under	40 m Double KB Farmers Carry	20 Russian KBS
ROUND 1			
ROUND 2			
ROUND 3			
ROUND 4			
ROUND 5			
ROUND 6			
ROUND 7			
ROUND 8			
ROUND 9			
ROUND 10			
	Gesamt Single Under	Gesamt Farmers Carry	Gesamt Russian KBS

REPS TOTAL

Name des Athleten: _____ **SCORE:** _____
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____ **TO:** _____
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass die obigen Angaben wahrheitsgetreu gemacht wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln. **ATHLET:** _____
UNTERSCHRIFT & DATUM

 KOPIE FÜR GYM / BOX

 KOPIE FÜR ATHLETEN

Name des Athleten: _____ **SCORE:** _____
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____ **TO:** _____
NAME DES GYM/BOX GESCHRIEBEN