



DBVfF TEST 3 - L-T3 BODYWEIGHT

TEST 3 - L-T3 BODYWEIGHT

5 Runden für Zeit
(TimeCap=15min)

20 Air Squats
15 Box Jump Step Down
@24"/20"
10 PushUps
5 Toes 2 Bar

SCORE

Die benötigte Zeit zum Absolvieren aller 5 Runden oder die Anzahl der ausgeführten Rep innerhalb des TimeCaps ist der Score.

| Rounds | 20 Air Squats | 15 Box Jump Step Down @24"/20" | 10 PushUps | 5 Toes to Bar |
|---------|-------------------|--------------------------------|-----------------|--------------------|
| ROUND 1 | | | | |
| ROUND 2 | | | | |
| ROUND 3 | | | | |
| ROUND 4 | | | | |
| ROUND 5 | | | | |
| | Gesamt Air Squats | Gesamt Box Jump | Gesamt Push Ups | Gesamt Toes to Bar |

TIME

OR REPS AT TC

Name des Athleten: _____

GESCHRIEBEN

SCORE: _____

ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____

NAME DES GYM/BOX

TO: _____

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: _____

GESCHRIEBEN

SCORE: _____

ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: _____

NAME DES GYM/BOX

TO: _____

GESCHRIEBEN