

DBVfF TEST 4 - L-T4 STRENGTH

TEST 4 - L-T4 STRENGTH

Für Gewicht

Clean & STOJ

Find your 1RM in 8 Min

SCORE

Das Gewicht des schwersten
erfolgreich ausgeführten Clean
& STOJ ist der Score.

Versuch	Gewicht	Gültig	Fehlversuch
1	kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Max Lift

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