



Name Athlet:in: _____

F M

Heat: 1 2

Lane: 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12

Division:

- 18+
- AK30-34
- AK35-39
- AK40-44
- AK45-49
- AK50+

BODYWEIGHT

AK 40-44/45-49

FOR REPS

4 Sets

2:30 on / 1:00 off

Set 1

15 High Box Jump Over

24 alt. Pistol Squats

max Chest-to-Bar

Set 2

15 Burpee Box Jump Over

24 alt. Pistol Squats

max Chest-to-Bar

Set 3

15 Box Jump Over

24 alt. Pistol Squats

max Chest-to-Bar

Set 4

15 Box Jump Over (clear the box)

24 alt. Pistol Squats

max Chest-to-Bar

Hinweis: Bei den Burpee Box Jump Over ist der Two-Foot-Take-Off erlaubt.

High BJO 30/24*
BBJO 24/20*
BJO 24/20*
BJO Clear 24/20*

Score:

Die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen bei Erreichen des Time Cap.

Set 1	----- + ----- + ----- = 15 High BJO 24 alt. Pistols CTB	----- Reps
Set 2	----- + ----- + ----- = 15 BBJO 24 alt. Pistols CTB	----- Reps
Set 3	----- + ----- + ----- = 15 BJO 24 alt. Pistols CTB	----- Reps
Set 4	----- + ----- + ----- = 15 BJO (clear) 24 alt. Pistols CTB	----- Reps

Wiederholungen	156 + ----- =	----- Gesamt
		CTBs

Technical Official:

Name

DBVfF e.V. DM 2023 Test BODYWEIGHT

