



Name Athlet:in: _____

F M

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

Heat: 1 2

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

Division:

ENDURANCE

FOR TIME

2000 m C2 Bike Erg
1000 m Run
300 Double Under*
1000 m Run
2000 m C2 Bike Erg

→ Finish Line

Time Cap: 23 min

*AK 45-49: 200 DU
 AK 50+: 100 DU

Score:

Die Zeit, die für das Beenden des Tests benötigt wird oder die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen bei Erreichen des Time Cap.

2000m C2 Bike Erg	<input type="checkbox"/>	20 Reps
1000m Run	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Runde 1 Runde 2	22 Reps
300 Double Under	<div style="text-align: right; margin-right: 20px;"> <input type="checkbox"/> 50 ----- <input type="checkbox"/> AK50+ STOP 100 ----- <input type="checkbox"/> 150 ----- <input type="checkbox"/> AK45-49 STOP 200 ----- <input type="checkbox"/> 250 ----- <input type="checkbox"/> 300 ----- 322 / 222 / 122 Reps </div>	
1000m Run	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Runde 1 Runde 2	324 224 124 Reps
2000m C2 Bike Erg	<input type="checkbox"/> ----- Meter	344 244 144 Reps
Finish Line	<input type="checkbox"/>	345 245 145 Reps
Zeit oder Wiederholungen	_____ : _____ : _____ min : sek : dec oder _____ Reps	

Technical Official:

Name

DBVfF e.V. DM 2023 Test ENDURANCE

