



Name Athlet:in: _____

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

Division:

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

MIXED MODAL**AK 18+/30/35/40/45**

FOR TIME

32 m DB Walking Lunges**30 Toes-to-Bar/Rings*****40 cal Row****50 Wall Balls****40 cal Row****30 Toes-to-Bar/Rings*****32 m DB Walking Lunges**→ **Finish Line**

Time cap: 14 min

Dumbbells:
2x 22,5/15 kg*AK40-45:
Erst T2B, dann T2R*AK45-49:
Toes-to-RingsWall Balls:
9 / 6 kg auf 3 m Höhe**Score:**

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

32 m DB Walking Lunges 8 m segments	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4 Reps
30 Toes-to-Bar AK 45-49: 30 Toes-to-Rings		34 Reps
40 cal Row		74 Reps
50 Wall Balls		124 Reps
40 cal Row		164 Reps
30 Toes-to-Bar AK 40-44 und 45-49 30 Toes-to-Rings		194 Reps
32 m DB Walking Lunges 8 m segments	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	198 Reps
Finish Line		199 Reps

Zeit oder Wiederholungen	_____ : _____ : _____ min : sek : dec oder _____ Reps
---------------------------------	--

Technical Official:

Name _____

DBVfF e.V. DM 2023 Test MIXED MODAL

