



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+

MIXED MODAL

AK 50+

FOR TIME

32 m DB Walking Lunges

20 Toes-to-Rings

30 cal Row

40 Wall Balls

30 cal Row

20 Toes-to-Rings

32 m DB Walking Lunges

→ **Finish Line**

Time cap: 14 min

Dumbbells:
1x 22,5/15 kg Goblet

Wall 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
20 Toes-to-Rings		24 Reps
30 cal Row		54 Reps
40 Wall Balls		94 Reps
30 cal Row		124 Reps
20 Toes-to-Rings		144 Reps
32 m DB Walking Lunges 8 m segments	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	148 Reps
Finish Line		149 Reps
Zeit oder Wiederholungen	_____ : _____ : _____ min : sek : dec oder _____Reps	

Technical Official:

Name

DBVfF e.V. DM 2023 Test MIXED MODAL

