

MIXED MODAL

- LIGA -

FOR TIME

24 m DB Walking Lunges

20 Toes-to-Rings

30 cal Row

50 Wall Balls

30 cal Row

20 Toes-to-Rings

24 m DB Walking Lunges

→ **Finish Line**

Time cap: 12 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.

24 m DB Walking Lunges 8 m segments	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 Reps
20 Toes-to-Rings		23 Reps
30 cal Row		53 Reps
50 Wall Balls		103 Reps
30 cal Row		133 Reps
20 Toes-to-Rings		153 Reps
24 m DB Walking Lunges 8 m segments	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	156 Reps
Finish Line		157 Reps
Zeit oder Wiederholungen	----- : ----- : ----- min : sek : dec oder -----Reps	

Technical Official:

Name