

# Spieltag 1

03.09. bis 23.09. 2025 (Mi. KW36 bis Di. KW39)



## Videobeweis

Beginn: Öffne die Webseite <https://time.is/> auf einem zweiten Handy und filme das aktuelle Datum & Uhrzeit. Athlet und TO stellen sich vor die Kamera und sagen ihren Vornamen & Nachnamen, und Division.

## Strength Test

Streiche die nicht benötigten Spalten durch

Clean				Deadlift		Reps
M1	F1	M2	F2	M3	F3	
50	35	40	30	70	50	10
60	45	50	35	80	55	18
70	50	60	45	90	60	24
80	55	70	50	100	65	28
90	60	80	55	110	75	

### Minute 00 – 05 (Strength Test)

For Reps, **TC5**

10 @weight1

8 @weight2

6 @weight3

4 @weight4

max @weight5

(Gewichte in der Tabelle links)

— rest 5 Minutes —

### Minute 10 – 25 (Mixed Test)

For Reps, **TC15** (AMRAP15)

15/12 cal Row

10 Wallballs\*

(\*1. & 2.Liga 9/6 kg, 3.Liga 6/4 kg)

Wiederholungsanzahl  
(Score Strength)

## Mixed Modal Test

15/12 Row	10 Wallball	15/12 Row	10 Wallball	15/12 Row	10 Wallball	15/12 Row	10 Wallball
15/12	25/22	115/100	125/110	215/188	225/198	315/276	325/286
40/34	50/44	140/122	150/132	240/210	250/220	340/298	350/308
65/56	75/66	165/144	175/154	265/232	275/242		
90/78	100/88	190/166	200/176	290/254	300/264		

Wiederholungsanzahl  
(Score Mixed)

Athlete Copy

Athlete Name



Liga Spieltage

Wiederholungsanzahl  
(Score Strength)

Wiederholungsanzahl  
(Score Mixed)

Datum, Ort

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

<https://competitioncorner.net/events/liga25-spieltage>

liga@dbvff.de