

Spieltag 2

01.10. bis 21.10. 2025
(Mi. KW40 bis Di. KW43)

Mixed Modal Test

*1.Liga: 22,5/15
*2.Liga: 17,5/12,5
*3.Liga: 15/10



20 alt. *DB Snatch	15 *DB Box Step-Up	15/12 Row
20	35	50/47
70/67	85/82	100/94
120/114	135/129	150/141

Minute 00 – 10 (Mixed Modal)
For Time, TC 10
3 Rounds of 3 Movements

– rest 5 Minutes –

Minute 15 – 25 (Bodyweight Test)
For Time, TC 10
3 rounds of 4 movements

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.

Bodyweight Test

1.Liga

2.Liga

3.Liga

15 Chest to bar	15	15 Pull-Up	15	15 Sit-Up	15
30 Double Under	45	60 Single Under	75	50 Single Under	65
21 Toes to bar	66	15 Toes to bar	90	15 Hanging Knee Raises	80
4 Wall Walk	70	2 Wall Walk	92	8 Box Push-Up 60 cm	88
12 C2B	82	12 Pull-Up	104	15 Sit-Up	103
40 DU	122	70 SU	174	60 SU	163
15 T2B	137	12 T2B	186	12 H. Knee Raises	175
3 WW	140	2 WW	188	6 Box Push-Up	181
9 C2B	149	9 Pull-Up	197	15 Sit-Up	196
50 DU	199	80 SU	277	70 SU	266
9 T2B	208	9 T2B	286	9 H. Knee Raises	275
2 WW	210	1 WW	287	4 Box Push-Up	279

Athlete Copy

Athlete Name



_____ : _____ (Mixed)
Min Sek.

oder CAP+ _____ Reps

_____ : _____ (Bodyweight)
Min Sek.

oder CAP+ _____ Reps

_____ Datum, Ort

_____ Technical Official (TO)

_____ TO Unterschrift