

Spieltag 3

29.10. bis 18.11. 2025 (Mi. KW44 bis Di. KW47)



Mixed Modal Test

Streiche die nicht zutreffende Movement

12 American KB Swing				
	12	12	12	12
8 Shoulder to Overhead				
	20	20	20	20
max Burpee BJO SD (1./2.Liga), Burpee Step Over Step Down (3.)				
	=	=	=	=

Minute 00 – 11 (Mixed)

For Reps, **4x 2/1 Min.**

12 American KB Swing*
8 Shoulder to Overhead**
Max Burpee Box Jump Over Step
Down (1./2.) oder Burpee Step Over
Step Down (3.)

*Liga 1/2.: 24/16 kg; Liga 3: 16/12 kg

**Liga 1: 55/35 kg; Liga 2: 45/30 kg;
Liga 3: 30/20 kg

– 3 Minuten Transition –

Minute 14 – 19 (Strength)

For Weight, **TC 5**

5 rm Front Squat

– 1 Minute Transition –

Minute 20 – 24 (Power)

For Time, **TC 4**

8 Dbl Devils (1./2.) o. SA Devils (3.)

24 Dbl DB Deadlift

8 Dbl Devils (1./2.) o. SA Devils (3.)

Liga 1: 2x 22,5/15

Liga 2: 2x 17,5/12,5

Liga 3: 2x 15/10 (SA=1x)

Strength Test

Wiederholungsanzahl
(Mixed Modal)

1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	4. Versuch	5. Versuch
kg	kg	kg	kg	kg

Gewicht in kg
(Strength)

Power Test

8 Dbl Devils Press (1./2.Liga), Single-arm Devils (3.Liga)	8
24 Dbl DB Deadlift	32
8 Dbl Devils Press (1./2.Liga), Single-arm Devils (3.Liga)	40

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.

_____ : _____ (Power)
Min Sek.

oder CAP+ _____ Reps

_____ : _____ (Power)
Min Sek.

oder CAP+ _____ Reps

Athlete Copy

Athlete Name



Wiederholungsanzahl
(Mixed Modal)

Gewicht in kg
(Strength)

Datum, Ort

Technical Official (TO)

TO Unterschrift