

Endurance Test

AMRAP 12

200 m Row*	5 Shuttle Run** (10x5m)	6 x 5m Walking Lunge**	15 Line-facing burpee over line
20	30	36	51
71	81	87	102
122	132	138	153
173	183	189	204
224	234	240	255
275	285	291	306
326	336	342	357
377	387	393	408
428	438	444	459
479	489	495	510
530	540	546	561
581	591	597	612

* 10 Meter = 1 Rep

** 5 Meter = 1 Rep

Hinweis:

Die drei Tests können unabhängig voneinander
in beliebiger Reihenfolge absolviert werden

Strength Test

1 RM Power Clean, TC 5

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

Gewicht in kg
(Score Strength)

Mixed Modal Test

TC 16

*2x 5kg (w/m)

6 Toes to bar	5 Dbl DB* Front Squats	5 Dbl DB* Push Press	6 Double Under
6	11	16	22
28	33	38	44
50	55	60	66
72	77	82	88

Min : Sek. oder CAP+ Reps
(Score Mixed Modal)

Wiederholungsanzahl
(Score Endurance)

Athlete Copy

Athlete Name

Datum, Ort

Wiederholungsanzahl
(Score Endurance)

Gewicht in kg
(Score Strength)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

Min : Sek. oder CAP+ Reps
(Score Mixed Modal)



Endurance Test

AMRAP 14

200 m Row*	5 Shuttle Run** (10x5m)	6 x 5m Walking Lunge**	15 Line-facing burpee over line
20	30	36	51
71	81	87	102
122	132	138	153
173	183	189	204
224	234	240	255
275	285	291	306
326	336	342	357
377	387	393	408
428	438	444	459
479	489	495	510
530	540	546	561
581	591	597	612

* 10 Meter = 1 Rep

** 5 Meter = 1 Rep

Hinweis:

Die drei Tests können unabhängig voneinander
in beliebiger Reihenfolge absolviert werden

Strength Test

1 RM Power Clean, TC 5

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

Gewicht in kg
(Score Strength)

Mixed Modal Test

TC 16

*2x 7,5 kg / 2x 10 kg

10 Toes to bar	8 Dbl DB* Front Squats	8 Dbl DB* Push Press	10 Double Under
10	18	26	36
46	54	62	72
82	90	98	108
118	126	134	144

Min : Sek. oder CAP+ Reps
(Score Mixed Modal)

Wiederholungsanzahl
(Score Endurance)

Athlete Copy

Athlete Name

Datum, Ort

Wiederholungsanzahl
(Score Endurance)

Gewicht in kg
(Score Strength)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

Min : Sek. oder CAP+ Reps
(Score Mixed Modal)



Endurance Test

AMRAP 16

200 m Row*	5 Shuttle Run** (10x5m)	6 x 5m Walking Lunge**	15 Line-facing burpee over line
20	30	36	51
71	81	87	102
122	132	138	153
173	183	189	204
224	234	240	255
275	285	291	306
326	336	342	357
377	387	393	408
428	438	444	459
479	489	495	510
530	540	546	561
581	591	597	612

* 10 Meter = 1 Rep

** 5 Meter = 1 Rep

Hinweis:

Die drei Tests können unabhängig voneinander
in beliebiger Reihenfolge absolviert werden

Strength Test

1 RM Power Clean, TC 5

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

Gewicht in kg
(Score Strength)

Mixed Modal Test

TC 16

*2x 10 kg / 2x 15 kg

10 Toes to bar	8 Dbl DB* Front Squats	8 Dbl DB* Push Press	10 Double Under
10	18	26	36
46	54	62	72
82	90	98	108
118	126	134	144

Min : Sek. oder CAP+ Reps
(Score Mixed Modal)

Wiederholungsanzahl
(Score Endurance)

Athlete Copy

Athlete Name

Datum, Ort

Wiederholungsanzahl
(Score Endurance)

Gewicht in kg
(Score Strength)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

Min : Sek. oder CAP+ Reps
(Score Mixed Modal)



Endurance Test

AMRAP 16

200 m Row*	5 Shuttle Run** (10x5m)	6 x 5m Walking Lunge**	15 Line-facing burpee over line
20	30	36	51
71	81	87	102
122	132	138	153
173	183	189	204
224	234	240	255
275	285	291	306
326	336	342	357
377	387	393	408
428	438	444	459
479	489	495	510
530	540	546	561
581	591	597	612

* 10 Meter = 1 Rep

** 5 Meter = 1 Rep

Hinweis:

Die drei Tests können unabhängig voneinander
in beliebiger Reihenfolge absolviert werden

Strength Test

1 RM Power Clean, TC 5

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

Gewicht in kg
(Score Strength)

Mixed Modal Test

TC 16

*2x 12,5 kg / 2x 17,5 kg

12 Toes to bar	12 Dbl DB* Front Squats	12 Dbl DB* Push Press	36 Double Under
12	24	36	72
84	96	108	144
156	168	180	216
228	240	252	288

Min : Sek. oder CAP+ Reps
(Score Mixed Modal)

Wiederholungsanzahl
(Score Endurance)

Athlete Copy

Athlete Name

Datum, Ort

Wiederholungsanzahl
(Score Endurance)

Gewicht in kg
(Score Strength)

Technical Official (TO)

TO Unterschrift

Min : Sek. oder CAP+ Reps
(Score Mixed Modal)

