



# オンライン予選スコア表

## Workout 2

### Workout 2

Complete as many to rounds as possible  
in 10minutes of:

7 Overhead squat

14 Shoulder to overhead

28 Double under\*

### VARIATIONS

Rx'd, Masters:

Men 43kg /95lb Barbell

Women 29kg/65lb barbell

Scaled:

Men 29kg /65lb Barbell

Women 15kg/33lb barbell

Double under → Single under\*

Round	7 Overhead squat	14 Shoulder to overhead	28 Double under*
1			49
2			98
3			147
4			196
5			245
6			294
7			343
8			392
9			441
10			490
11			539
12			588
13			637

選手名: \_\_\_\_\_

Rx'd Masters Scaled

所属 Box: \_\_\_\_\_

ジャッジ名: \_\_\_\_\_

Total Reps \_\_\_\_\_

※ジャッジを付けずに行う場合、動画を撮影し

所属 Box のコーチによるスコアの確認が必要です。

ジャッジ名の所に確認したコーチ名を記入してください。

上記のスコアが正確であることを確認しました \_\_\_\_\_

選手サイン

日付

### Workout 2

選手名: \_\_\_\_\_

Rx'd Masters Scaled

所属 Box: \_\_\_\_\_

ジャッジ名: \_\_\_\_\_

Total Reps \_\_\_\_\_