

SCORECARD
SG GAMES 2024
55 SHADES OF CROSSFIT

24.3

SCORE: Reps

TEAM	
JUDGE	
HEAT / LANE	

AMRAP
 you go, I go

TC: 13 Min

	55 DL 60/40kg	55 Abmat Sit Ups	55 Cal Row	55 Wall Walks
Round 1	55	110	165	220
Round 2	275	330	385	440
Round 3	495	550	605	660

FINAL SCORES	total reps	
-------------------------	-------------------	--

hiermit bestätige ich die Richtigkeit der Angaben _____
 Unterschrift Athlet/Datum