



# 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<br>Overhead<br>squat | 14<br>Shoulder to<br>overhead | 28<br>Double<br>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 \_\_\_\_\_