

# CHALLENGE SCOREFORMULIER

## CHALLENGE 1

Naam sporter:

Datum:

Niveau:

Naam Judge:

Oefening	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4
2 min. <b>Shuttle Run</b> 10 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min. <b>Burpees</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
2 min. <b>Fietsen</b> 100 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min. <b>Kettlebell Swing</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
2 min. <b>Roeien</b> 50 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min. <b>Dumbbell Thrusters</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
<b>Rust</b>	X	X	X	X
<b>Totaal aantal punten</b>	Punten	Punten	Punten	Punten

<b>Totaal aantal punten challenge 1</b>	<b>punten</b>
---	---------------

# CHALLENGE SCOREFORMULIER

## CHALLENGE 2

Naam sporter:

Datum:

Niveau:

Naam Judge:

Oefening	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4
2 min. <b>Shuttle run</b> 10 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min. <b>Farmer's Carry</b> 10 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
2 min. <b>Fietsen</b> 100 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min. <b>Gorilla Row</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
2 min. <b>Roeien</b> 50 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min. <b>Slam Ball Slams</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
<b>Rust</b>	X	X	X	X
<b>Totaal aantal punten</b>	Punten	Punten	Punten	Punten

<b>Totaal aantal punten challenge 2</b>	<b>punten</b>
---	---------------

# CHALLENGE SCOREFORMULIER

## CHALLENGE 3

Naam sporter:

Datum:

Niveau:

Naam Judge:

	Oefening	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4
1 min.	<b>Shuttle Run</b> 10 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min.	<b>Gorilla Row</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
1 min.	<b>Sandbag Lunges</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
1 min.	<b>Shuttle Run</b> 10 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min.	<b>Dumbbell Thrusters</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
1 min.	<b>Kettlebell Swing</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
1 min.	<b>Shuttle Run</b> 10 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min.	<b>Farmer's Carry</b> 10 meter = 1 punt	meter	meter	meter	meter
1 min.	<b>Burpees</b> 1 herhaling = 1 punt	herhalingen	herhalingen	herhalingen	herhalingen
	<b>Rust</b>	X	X	X	X
	<b>Totaal aantal punten</b>	<b>Punten</b>	<b>Punten</b>	<b>Punten</b>	<b>Punten</b>

<b>Totaal aantal punten challenge 3</b>	<b>punten</b>
---	---------------