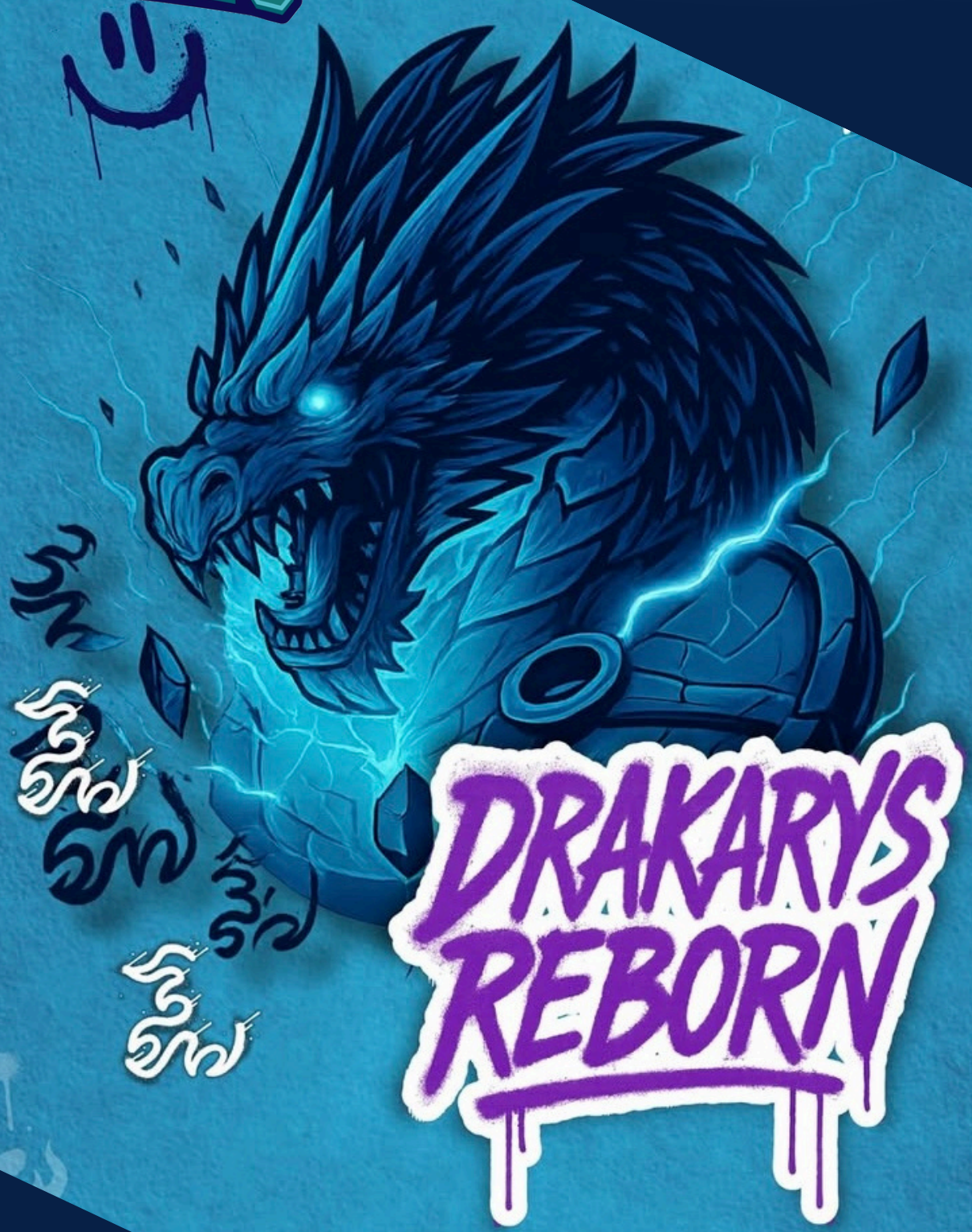


CrossFit
DRAKARYS

LIVRE
ATHLETE



06.09.2025



FLOWS ET STANDARDS



THE GLASS

AMRAP 12:00

CASH IN 1000 m ROW – À PARTAGER

IN THE REMAINING TIME

10 T2B SYNCHRO - À 2

15 KB US SYNCHRO - À 2 @24/16

20 BURPEES - À PARTAGER

FLOW :

Le départ s'effectue sous le rack de gym sur le mat de départ.

3,2,1 -> GO , la Team se dirige vers le row pour effectuer les 1000m à partager comme ils le souhaitent.

Une fois la distance réalisée, dans le restant des 12 minutes, la team devra réaliser le **MAH** de rounds possibles sur l'amrap.

STANDARDS :

Toes To bar :

- départ bras tendus sous la barre
- les deux pieds de l'athlète doivent toucher la barre en même temps
- la synchro se fait à la barre quand les quatre pieds touchent la barre
- toutes les versions du T2B sont autorisées (strict / kipping)

Kettelbell :

- version US, finir bras tendus au dessus de la tête
- corps en alignement complet (hanches et genoux verrouillés)
- la synchro se fait en haut
- Pas de DROP de KB d'en haut. Elle doit être ramenée au sol.

Burpees :

- poitrine au sol
- extension complète sur le saut
- step down et step up autorisés

TIPS :

DEMARRE FORT

ACCÉLÈRE !

FINIS À FOND !

ADAPTATIONS :

Intermédiaires :

T2B À PARTAGER
KB 16/12
BURPEES À PARTAGER

Scaled :

KNEES TO ELBOWS À PARTAGER
KB 12/8
BURPEES À PARTAGER

SCORING :

Il y aura deux score sur ce wod :

- le score A pour le Time du row
- le score B pour le nombre des reps sur l'AMRAP. (1 tour complet : 45 reps)

BUREAU

PUBLIC

RACK GYM

MAT DE
DÉPART
LINE 1



BURPEES



MAT DE
DÉPART
LINE 2



BURPEES



MAT DE
DÉPART
LINE 3



BURPEES



MAT DE
DÉPART
LINE 4



BURPEES



MAT DE
DÉPART
LINE 5



BURPEES



PUBLIC

PUBLIC

ENTRÉE SUR
LE FLOOR
PAR DEHORS

ZONE MATOS + TOILETTES



2002: UP AND DOWN

FOR TIME (CAP 12:00) :

200 DU - À PARTAGER

80 M DUMBBELL OVERHEAD WALKING LUNGES

@22,5/15 - À PARTAGER

60 WALL BALL SHOTS 9/6 - À PARTAGER

40 M SHUTTLE RUN - SYNCHRO

20 DUMBBELL DEVIL PRESS - @22,5/15 À PARTAGER

FLOW :

Départ s'effectue sur le mat de départ. **3,2,1 -> GO**, la Team se dirige dans la zone des Du pour effectuer le nombre de répétitions demandées. Une fois réalisés, ils enchaînent avec les 80 m de db OH walking Lunges à partager. La Db doit être tenue au dessus de la tête bras verrouiller. Ils réalisent 16 allers de 5 m. Ensuite, ils se dirigent dans la zone des WB pour les 60 répétitions à partager. Une fois la dernière répétition, ils retournent dans la zone des OHLunges pour faire les 40 M de Shuttle run à 2 soit 4 allers-retours. Pour clôturer le metcon, les 20 Devil press à partager. **ET TIME !!**

STANDARDS :

Double Under :

- face au public (face au rack de gym) • Double tour de corde à sauter. En sautant, l'athlète doit faire passer deux fois la corde sous ses pieds.

DB OH Walking Lunges :

- la Db démarre du sol. L'athlète l'amène comme il le souhaite au dessus de la tête (muscle snatch, épaule et jeté) pour finir bras tendu et verrouillé.
- Il entame ensuite les fentes en avançant. Une extension de hanche doit être visible par le juge à la fin de la fente.
- Les athlètes démarrent derrière la ligne et doivent passer les deux pieds de l'autre côté de la ligne à l'arrivée.
- L'aller doit obligatoirement être validé par l'athlète A avant que l'athlète B puisse partir. Les relais sont libres. Un athlète peut décider de faire plusieurs allers à la suite.
- **Pas de DROP** de Db d'en haut. Elle doit être ramenée au sol.

TIPS :

**RÉFLECHIS PAS,
BREAK TOUT EN
DEUX ET FEUX !**

Wall Ball Shots :

- Départ en squat ou en position haute.
- Chaque répétition démarre par un squat complet
- L'athlète envoie la Wb sur le trait bleu pour les femmes et au dessus du trait bleu pour les hommes

Shuttle Run :

- Départ derrière la ligne
- Arrivée derrière la ligne, les 4 pieds des athlètes doivent avoir passer la ligne et toucher le sol avec une main par athlète pour que la portion soit validée

Devil Press :

- La Db est au sol, un burpees est réalisé, poitrine en contact avec le sol
- La Db est amenée au dessus de la tête en snatch.
- La deuxième main de l'athlète ne doit être en contact avec aucune partie de son corps (ex : main sur la cuisse lors du snatch ou de la descente)
- **Pas de DROP** de Db d'en haut. Elle doit être ramenée au sol.

ADAPTATIONS :

Intermédiaires :

100 DU À PARTAGER
80 Db OVH WALKING LUNGES 15 / 10
60 WB 6/4
40 SHUTTLE RUN EN SYNCHRO
20 Db DEVILS PRESS 15 / 10

Scaled :

100 SU À PARTAGER
80 Db OVH WALKING LUNGES 10 / 7,5
60 WB 4
40 SHUTTLE RUN EN SYNCHRO
20 Db DEVILS PRESS 10 / 7,5

SCORING :

C'est un for Time. Le score sera votre temps.

BUREAU

PUBLIC

MAT DE
DÉPART
LINE 1



OH LUNGES
SHUTTLE RUN



MAT DE
DÉPART
LINE 2



OH LUNGES
SHUTTLE RUN



MAT DE
DÉPART
LINE 3



OH LUNGES
SHUTTLE RUN



MAT DE
DÉPART
LINE 4



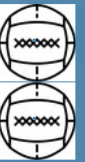
OH LUNGES
SHUTTLE RUN



MAT DE
DÉPART
LINE 5



OH LUNGES
SHUTTLE RUN



PUBLIC

RACK
GYM

PUBLIC

ZONE MATOS + TOILETTES

ENTRÉE SUR
LE FLOOR PAR
DEHORS



Round 3 : HIGH SEQUENCE

FOR TIME (CAP 15:00)

YOU GO, I GO

14 ROUNDS (7 ROUNDS PAR ATHLÈTE) :

7 HANG SNATCH - 40/25

7 BOX JUMP OVER

7 PULL-UPS

FLOW :

Départ s'effectue sur le mat de départ sous le rack pour les deux athlètes qui traversent le floor en direction des barres d'haltérophilie.

3,2,1 -> GO, l'athlète A (Femme) se dirige vers sa barre pour effectuer les 7 répétitions de Hang snatch, puis il enchaîne avec les Box Jump Over et termine par les 7 pull-ups, il revient ensuite au mat de départ pour donner le relais à l'athlète B (Homme) qui réalise le même schéma.

Le retournement de la box se fera par la femme pour son partenaire et la box avancera d'une zone tous les deux rounds par l'athlète homme.

Lors du dernier tour, l'athlète homme doit retourner faire un check à sa partenaire pour valider son tour puis ils **SPRINTENT** jusqu'aux racks pour valider leur temps.

STANDARDS :

Hang Snatch :

- la barre part du sol pour être amenée aux hanches. (Deadlift)
- la répétition peut être réalisée en muscle, Power ou squat
- la rep est validée quand tout le corps de l'athlète sera aligné (bras, hanche et genoux verrouillés)

• **PAS DE DROP DE BARRE FEMME et HOMME (si plate 5kgs ou moins)**

Box Jump Over :

- départ derrière la box, l'athlète saute sur la box : les deux pieds doivent toucher le haut de la box simultanément.
- l'athlète saute de l'autre côté de la box pour valider la répétition. (Step down autorisé)
- aucune autre partie de son corps mise à part les pieds ne doit être en contact avec la box
- La hauteur de la box est à la charge de l'équipe. Il est possible de changer la hauteur à la fin du round/ pendant mais par l'athlète en travail.

Pull-ups :

- Départ bras tendu sous la barre de gym
- Le menton doit passer au dessus de la barre
- Toutes les versions sont autorisées : strict, kipping, butterfly.

TIPS :

LA RESPIRATION

EST LA CLÉS :

7 INSPIRATION

7 EXPIRATION

ADAPTATIONS :

Intermédiaires :

Hang Snatch 30/20
Box Pull-ups

Scaled :

Hang Snatch 20/15
Box taille femme pour l'homme / box taille femme ou petite pour femme
Ring Row

SCORING :

C'est un For Time. Votre score sera votre temps.

BUREAU

PUBLIC

RACK GYM

Round :
7/8

Round :
5/6
9/10

Round :
3/4
11/12

Round :
1/2
13/14



MAT DE
DÉPART
LINE 1

RDS
7/8

RDS
5/6
9/10

RDS
3/4
11/12

RDS
1/2
13/14



MAT DE
DÉPART
LINE 1

RDS
7/8

RDS
5/6
9/10

RDS
3/4
11/12

RDS
1/2
13/14



MAT DE
DÉPART
LINE 1

RDS
7/8

RDS
5/6
9/10

RDS
3/4
11/12

RDS
1/2
13/14



MAT DE
DÉPART
LINE 1

RDS
7/8

RDS
5/6
9/10

RDS
3/4
11/12

RDS
1/2
13/14



MAT DE
DÉPART
LINE 1

PUBLIC

ENTRÉE SUR
LE FLOOR PAR
DEHORS

ZONE MATOS + TOILETTES



WOD : INFINITY

AMRAP 10:00

1 TOUR DE RUN - EN SYCHRO

20 CALORIES ÉCHO BIKE - À PARTAGER

**1 PETIT TOUR SANDBAG FARMER CARRY - EN
SYNCHRO / 30KG**

FLOW :

Départ s'effectue à côté de son écho Bike.

3,2,1 -> GO, la Team part sur le big tour de Run. (Tour du lac + la box)

Une fois que les **2 ATHLÈTES** sont revenus, ils peuvent commencer les 20 cal à se partager.

Et ils terminent avec le tour du lac en Farmer carry Sandbag.

Ils répètent ce schéma durant les 10 minutes du metcon.

STANDARDS :

Run :

- 1 tour de box
- Les deux athlètes ne sont pas obligés de courir ensemble mais celui qui prend de l'avance ne pourra pas commencer l'écho bike sans son binôme.

Calories Écho Bike :

- L'écho démarre quand les deux athlètes sont réunis à côté de la machine
- 20 cal pour les 3 catégories, à partager comme on veut
- L'un des athlètes peut décider de tout faire

Farmer Carry Sandbag :

- 1 petit tour de lac est à valider
- Le Sandbag est tenu par les deux athlètes, comme ils le souhaitent.
- **Pas de DROP** de Sandbag. Il peut être posé sur le sol mais pas jeté.

TIPS :

**LA BIÈRE SE
MÉRITE, ALORS
SOULÈVE MOI CETTE
BARRE !**

ADAPTATIONS :

Intermédiaires :

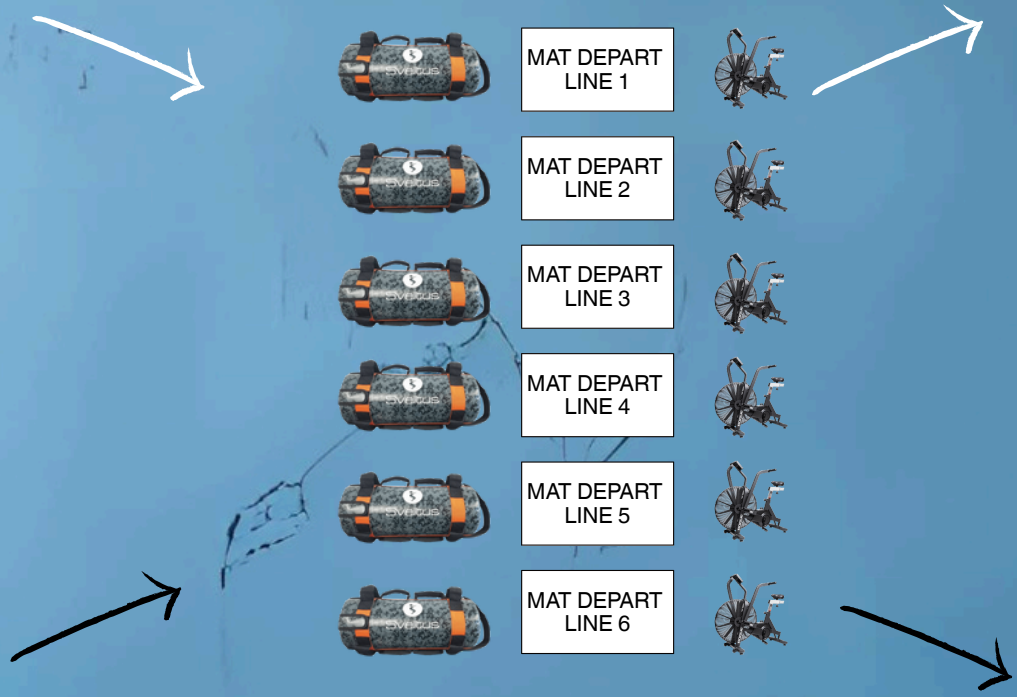
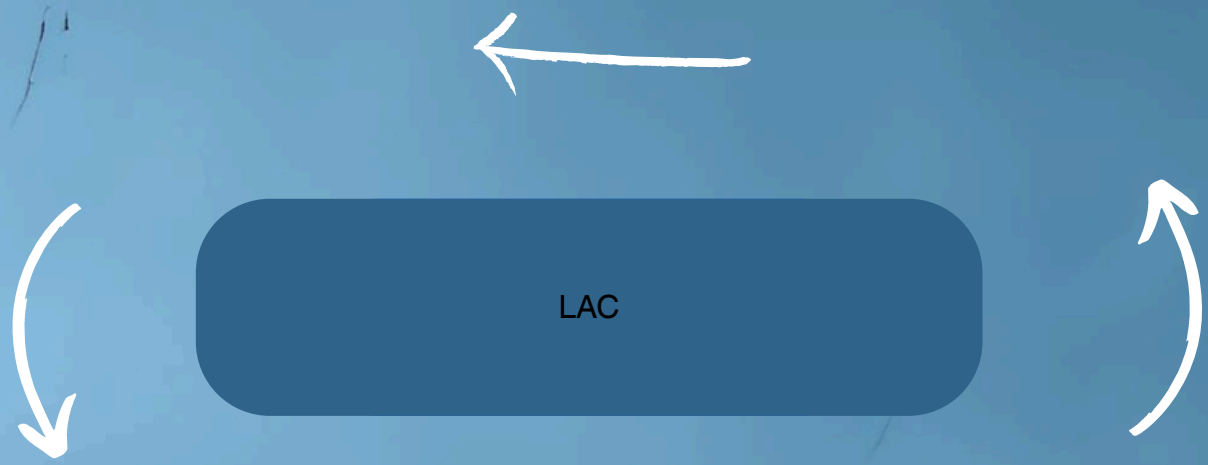
Pas d'adaptation

Scaled :

Pas d'adaptation

SCORING :

C'est un AMRAP. Votre score sera en nombre de répétitions. (1 Tour complet : 170 reps)



2005 LADDER CLEAN & JERK

EVERY 1:00 x 7 SETS

1 CLEAN & JERK

Comme l'année dernière, on finit par un **LADDER HALTERO**

Les 7 barres seront mises à la suite sur le floor.

La team a une minute pour lifter la barre femme et homme.

Nombre de tentative illimité dans la minute.

Si la barre est validée, tu accèdes au palier suivant.

Dans le cas contraire, ton ladder s'arrête là.

STANDARDS:

Clean :

- La barre démarre du sol et doit arriver en un seul temps sur les épaules.
- Toutes les variantes sont possibles (muscle, Power ou squat clean)

Jerk :

- La barre démarre des épaules et doit arriver en un seul temps au dessus de la tête .
- Toutes les variantes sont possibles (strict press/ Push jerk / split jerk)
- Extension complète de la hanche, des jambes et bras pour valider la répétition.

ADAPTATIONS :

Vague femme en kilos : 30 / 35 / 40 / 45 / 50 / 55 / 1 extra barre

Vague homme en kilos : 40 / 50 / 60 / 70 / 80 / 90 / 1 extra barre

PAS adaptations

SCORING :

C'est un 1 RM Clean & Jerk. Le score sera le tonnage des deux meilleures barres validées.

BUREAU

RACK GYM



EXTRA



55 KG



50 KG



45 KG



40 KG



35 KG



30 KG



EXTRA



90 KG



80 KG



70 KG



60 KG



50 KG



40 KG

ZONE MATOS + TOILETTES

ENTRÉE SUR
LE FLOOR
PAR DEHORS



HORAIRES ET VAGUES

WOD 1

THE GLASS SLEEVE

HEURES	8H45 - 8H57 PASSAGE 8H15 ÉCHAUF 8H30 BRIEFING 8H42 ENTRÉE FLOOR	9H00 - 9H12 PASSAGE 8H30 ÉCHAUF 8H45 BRIEFING 8H57 ENTRÉE FLOOR	9H15 - 9H27 PASSAGE 8H45 ÉCHAUF 9H00 BRIEFING 9H12 ENTRÉE FLOOR	9H30 - 9H42 PASSAGE 9H00 ÉCHAUF 9H15 BRIEFING 9H27 ENTRÉE FLOOR	9H45 - 9H57 PASSAGE 9H15 ÉCHAUF 9H30 BRIEFING 9H42 ENTRÉE FLOOR	10H00 - 10H12 PASSAGE 9H30 ÉCHAUF 9H45 BRIEFING 9H57 ENTRÉE FLOOR	10H15 - 10H27 PASSAGE 9H45 ÉCHAUF 10H00 BRIEFING 10H12 ENTRÉE FLOOR	10H30 - 10H42 PASSAGE 10H00 ÉCHAUF 10H15 BRIEFING 10H27 ENTRÉE FLOOR	10H45 - 10H57 PASSAGE 10H15 ÉCHAUF 10H30 BRIEFING 10H42 ENTRÉE FLOOR
TEAMS	HEAT 1 SCALED	HEAT 2 SCALED	HEAT 3 SCALED	HEAT 4 INTER	HEAT 5 INTER	HEAT 6 INTER	HEAT 7 INTER	HEAT 8 RX	HEAT 9 RX
1	SUR 1 MALENTENDU	DAVAĬ DAVAĬ	LES DONUT'S 2.0	PEPITOES ON FIRE	LOS PANCONTOMA TES	CLEAN, CODE & COXALGIE	MATTE LA	MALOLO	CURLY & LIVUU
2	LES PATATES VOLANTES	ON VERRA BIEN	VOUS PENSEZ?MOI JE PENSE PAS	JUNIE	LES BRIQUES	LES SAUMONT	BARBELL BANKERS	LES DEMIES PORTIONS	LES TOUPETS
3	LE BLACK CAT CLUB	À DIMANCHE	MUCHU	LES ONNYVAS	ON PASSAIT JUSTE PAR LÀ	RX MOINS MOINS	LOS TISTINOOS	CTRL+ CTRLV	S'ÉCHAUFFER C'EST DOUTER
4	SQUAT SQUAD	LES ZINZINS DE L'ESPACE	MELON PASTÈQUE	LOS LATINOS	GOT C'EST SURCÔTÉ	LES JIM TONIC	LES INCONNUS	LOS VIVANCOS	LAU ET BEN
5	LES TOURISTES	BOUDU CON, ÇA PIQUE	FORCE ANONYME						

WOD 2

UP AND DOWN

HEURES	11H15 - 11H27 PASSAGE 10H45 ÉCHAUF 11H00 BRIEFING 11H12 ENTRÉE FLOOR	11H30 - 11H42 PASSAGE 11H ÉCHAUF 11H15 BRIEFING 11H27 ENTRÉE FLOOR	11H45 - 11H57 PASSAGE 11H15 ÉCHAUF 11H30 BRIEFING 11H42 ENTRÉE FLOOR	12H00 - 12H12 PASSAGE 11H30 ÉCHAUF 11H45 BRIEFING 11H57 ENTRÉE FLOOR	12H15 - 12H27 PASSAGE 11H45 ÉCHAUF 12H00 BRIEFING 12H12 ENTRÉE FLOOR	12H30 - 12H42 PASSAGE 12H00 ÉCHAUF 12H15 BRIEFING 12H27 ENTRÉE FLOOR	12H45 - 12H57 PASSAGE 12H15 ÉCHAUF 12H30 BRIEFING 12H42 ENTRÉE FLOOR	13H00 - 13H12 PASSAGE 12H30 ÉCHAUF 12H45 BRIEFING 12H57 ENTRÉE FLOOR	13H15 - 13H27 PASSAGE 12H45 ÉCHAUF 13H00 BRIEFING 13H12 ENTRÉE FLOOR
TEAMS	HEAT 1 SCALED	HEAT 2 SCALED	HEAT 3 SCALED	HEAT 4 INTER	HEAT 5 INTER	HEAT 6 INTER	HEAT 7 INTER	HEAT 8 RX	HEAT 9 RX
1	SUR 1 MALENTENDU	DAVAÏ DAVAÏ	LES DONUT'S 2.0	PEPITOES ON FIRE	LOS PANCONTOMA TES	CLEAN, CODE & COXALGIE	MATTE LA	MALOLO	CURLY & LIVUU
2	LES PATATES VOLANTES	ON VERRA BIEN	VOUS PENSEZ?MOI JE PENSE PAS	JUNIE	LES BRIQUES	LES SAUMONT	BARBELL BANKERS	LES DEMIES PORTIONS	LES TOUPETS
3	LE BLACK CAT CLUB	À DIMANCHE	MUCHU	LES ONNYVAS	ON PASSAIT JUSTE PAR LÀ	RX MOINS MOINS	LOS TISTINOOS	CTRL+ CTRLV	S'ÉCHAUFFER C'EST DOUTER
4	SQUAT SQUAD	LES ZINZINS DE L'ESPACE	MELON PASTÈQUE	LOS LATINOS	GOT C'EST SURCÔTÉ	LES JIM TONIC	LES INCONNUS	LOS VIVANCOS	LAU ET BEN
5	LES TOURISTES	BOUDU CON, ÇA PIQUE	FORCE ANONYME						

WOD 3

HIGH SEVEN

HEURES	13H30 - 13H45 PASSAGE 13H00 ÉCHAUF 13H15 BRIEFING 13H27 ENTRÉE FLOOR	13H48 - 14H03 PASSAGE 13H15 ÉCHAUF 13H33 BRIEFING 13H45 ENTRÉE FLOOR	14H06 - 14H21 PASSAGE 13H33 ÉCHAUF 13H48 BRIEFING 14H03 ENTRÉE FLOOR	14H24 - 14H39 PASSAGE 13H48 ÉCHAUF 14H06 BRIEFING 14H21 ENTRÉE FLOOR	14H41 - 14H56 PASSAGE 14H11 ÉCHAUF 14H26 BRIEFING 14H39 ENTRÉE FLOOR	14H59 - 15H14 PASSAGE 14H26 ÉCHAUF 14H41 BRIEFING 14H56 ENTRÉE FLOOR	15H17 - 15H32 PASSAGE 14H41 ÉCHAUF 14H56 BRIEFING 15H14 ENTRÉE FLOOR	15H35 - 15H50 PASSAGE 14H56 ÉCHAUF 15H11 BRIEFING 15H32 ENTRÉE FLOOR	15H53 - 16H08 PASSAGE 15H11 ÉCHAUF 15H25 BRIEFING 15H50 ENTRÉE FLOOR
TEAMS	HEAT 1 SCALED	HEAT 2 SCALED	HEAT 3 SCALED	HEAT 4 INTER	HEAT 5 INTER	HEAT 6 INTER	HEAT 7 INTER	HEAT 8 RX	HEAT 9 RX
1	SUR 1 MALENTENDU	DAVAÏ DAVAÏ	LES DONUT'S 2.0	PEPITOES ON FIRE	LOS PANCONTOMA TES	CLEAN, CODE & COXALGIE	MATTE LA	MALOLO	CURLY & LIVUU
2	LES PATATES VOLANTES	ON VERRA BIEN	VOUS PENSEZ?MOI JE PENSE PAS	JUNIE	LES BRIQUES	LES SAUMONT	BARBELL BANKERS	LES DEMIES PORTIONS	LES TOUPETS
3	LE BLACK CAT CLUB	À DIMANCHE	MUCHU	LES ONNYVAS	ON PASSAIT JUSTE PAR LÀ	RX MOINS MOINS	LOS TISTINOOS	CTRL+ CTRLV	S'ÉCHAUFFER C'EST DOUTER
4	SQUAT SQUAD	LES ZINZINS DE L'ESPACE	MELON PASTÈQUE	LOS LATINOS	GOT C'EST SURCÔTÉ	LES JIM TONIC	LES INCONNUS	LOS VIVANCOS	LAU ET BEN
5	LES TOURISTES	BOUDU CON, ÇA PIQUE	FORCE ANONYME						

WOD 4

INFINITY LAKE

HEURES	16H15 - 16H25 PASSAGE 15H45 ÉCHAUF 16H00 BRIEFING 16H12 ENTRÉE FLOOR	16H28 - 16H38 PASSAGE 16H00 ÉCHAUF 16H15 BRIEFING 16H25 ENTRÉE FLOOR	16H41 - 16H51 PASSAGE 16H15 ÉCHAUF 16H28 BRIEFING 16H38 ENTRÉE FLOOR	16H54 - 17H04 PASSAGE 16H28 ÉCHAUF 16H41 BRIEFING 16H51 ENTRÉE FLOOR	17H07 - 17H17 PASSAGE 16H41 ÉCHAUF 17H54 BRIEFING 17H04 ENTRÉE FLOOR	17H20 - 17H30 PASSAGE 17H54 ÉCHAUF 17H07 BRIEFING 17H17 ENTRÉE FLOOR	17H33 - 17H43 PASSAGE 17H07 ÉCHAUF 17H20 BRIEFING 17H30 ENTRÉE FLOOR	17H46 - 17H56 PASSAGE 17H20 ÉCHAUF 17H33 BRIEFING 17H43 ENTRÉE FLOOR	17H59- 18H09 PASSAGE 17H33 ÉCHAUF 17H46 BRIEFING 17H56 ENTRÉE FLOOR
TEAMS	HEAT 1 SCALED	HEAT 2 SCALED	HEAT 3 SCALED	HEAT 4 INTER	HEAT 5 INTER	HEAT 6 INTER	HEAT 7 INTER	HEAT 8 RX	HEAT 9 RX
1	SUR 1 MALENTENDU	DAVAĭ DAVAĭ	LES DONUT'S 2.0	PEPITOES ON FIRE	LOS PANCONTOMA TES	CLEAN, CODE & COXALGIE	MATTE LA	MALOLO	CURLY & LIVUU
2	LES PATATES VOLANTES	ON VERRA BIEN	VOUS PENSEZ?MOI JE PENSE PAS	JUNIE	LES BRIQUES	LES SAUMONT	BARBELL BANKERS	LES DEMIES PORTIONS	LES TOUPETS
3	LE BLACK CAT CLUB	À DIMANCHE	MUCHU	LES ONNYVAS	ON PASSAIT JUSTE PAR LÀ	RX MOINS MOINS	LOS TISTINOOS	CTRL+ CTRLV	S'ÉCHAUFFER C'EST DOUTER
4	SQUAT SQUAD	LES ZINZINS DE L'ESPACE	MELON PASTÈQUE	LOS LATINOS	GOT C'EST SURCÔTÉ	LES JIM TONIC	LES INCONNUS	LOS VIVANCOS	LAU ET BEN
5	LES TOURISTES	BOUDU CON, ÇA PIQUE	FORCE ANONYME						



W O C D S



THE GLASS

AMRAP 12:00

CASH IN 1000 m ROW - À PARTAGER

IN THE REMAINING TIME

10 T2B SYNCHRO - À 2

15 KB US SYNCHRO - À 2 @24/16

20 BURPEES - À PARTAGER

RX: KB 24 / 16

INTER: T2B A PARTAGER

KB 16 / 12

SCALED: KNEES TO ELBOWS A PARTAGER

KB 12 / 8

SCHEDULE



WOD 2: UP AND DOWN

FOR TIME (CAP 12:00) :

200 DU - À PARTAGER

80 M DUMBBELL OVERHEAD WALKING LUNGES

@22,5/15 - À PARTAGER

60 WALL BALL SHOTS 9/6 - À PARTAGER

40 M SHUTTLE RUN - SYNCHRO

20 DUMBBELL DEVIL PRESS - @22,5/15 À PARTAGER

RX : DB 22,5 / 15

WB 9 / 6

INTER : DB 15 / 10

WB 6 / 4

SCALED : DB 10 / 7,5

WB 4



WOD 3 : HIGH SEVEN

FOR TIME (CAP 15:00)

YOU GO, I GO

14 ROUNDS (7 ROUNDS PAR ATHLÈTE) :

7 HANG SNATCH - 40/25

7 BOX JUMP OVER

7 PULL-UPS

RX : BARBELLS 40 / 25

**INTER : DBARBELLS 30 / 20
BOX PULL-UPS**

**SCALED : BARBELLS 20 / 15
RING ROW**



WOD A: INFINITY Challenge

AMRAP 10:00

1 TOUR DE RUN - EN SYCHRO

20 CALORIES ÉCHO BIKE - À PARTAGER

1 PETIT TOUR SANDBAG FARMER CARRY - EN

SYNCHRO / 30KG

IDEM TOUTES CATEGORIES



WODS: LADDER CLEAN & JERK

EVERY 1:00 x 7 SETS

1 CLEAN & JERK

WOMEN : 30 / 35 / 40 / 45 / 50 / 55 / 1 EXTRA

MEN : 40 / 50 / 60 / 70 / 80 / 90 / 1 EXTRA



BONNE
COMPETITION
!!