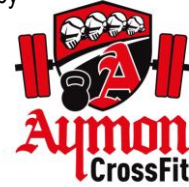




Scorecard WOD 1

21 january to 3 february 2019 – 23.59 PM

Powered by



WORKOUT 1

Description	<p>FOR TIME – Cap 10 min Team of 2</p> <p>For the team : 50 – 40 – 30 – 20 – 10</p> <p>Cal Row KB Swing Russian @ 24/16</p> <p>* Switch when you want * Only 1 Rower and 1 KB for team</p>	1	Cal Row	50
			KB Swing Russian	100
		2	Cal Row	140
			KB Swing Russian	180
		3	Cal Row	210
			KB Swing Russian	240
		4	Cal Row	260
			KB Swing Russian	280
		5	Cal Row	290
			KB Swing Russian	300
	Final score	(time or cap time + 1 second by movement not done)		

Movements		Male	Female
	KB Swing Russian		24 kg

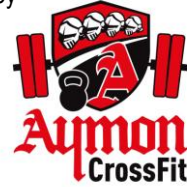
Judge (name, first name + signature)	Athlete (name, first name + signature)
---	---



Scorecard WOD 1

21 january to 3 february 2019 – 23.59 PM

Powered by



Notes

Le workout commence avec l'athlète assis sur son rameur (compteur déjà allumé, affichant 0 cal).

Après le décompte 3 – 2 – 1 – GO, l'athlète commence à ramer (en alternance avec son binôme) pour arriver à 50 calories.

Une fois les 50 calories atteintes, ils enchainent à deux avec 50 KB Swing Russian.

Une fois les 50 KB Swing Russian terminées, l'athlète effectue alors les 40 calories au rameur, ...

Les athlètes se relaient quand ils le souhaitent mais chaque athlète doit effectuer au moins une rep de chaque mouvement.

La team ne peut utiliser qu'un rameur et une seule KB.

Equipement

- 1 rameur comptant les calories similaires à la marque et au calibrage des rameurs Concept 2
- 1 kettlebell en fonction de la catégorie (homme ou femme)

Description des mouvements

🔊 Calories Row

L'athlète peut démarrer son 1^{er} round en étant assis sur le rameur.

Le compteur du rameur doit être remis à 0 au début de chaque round par l'athlète ou par son partenaire.

🔊 KettleBell Swing Russian

Le mouvement commence avec la KB au sol pour la 1^{ère} répétition.

Le mouvement se termine quand les bras sont tendus à l'horizontale (au dessus du niveau de l'épaule de l'athlète), la hanche et les genoux en extensions complètes.

La KB doit rester dans le prolongement des bras.

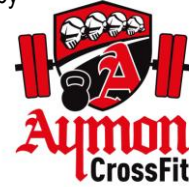
La KB revient à chaque fois entre les jambes de l'athlète en bas du mouvement.



Scorecard WOD 1

21 january to 3 february 2019 – 23.59 PM

Powered by



Notes

The workout begins with the athlete sitting on his rower (counter already on, displaying 0 cal).

After counting 3 - 2 - 1 - GO, the athlete starts rowing (alternating with his partner) to 50 calories.

Once the 50 calories reached, they continue together with 50 KB Swing Russian.

Once the 50 KB Swing Russian is complete, the athlete then makes the 40 calories to the rower, ...

The athletes take turns when they wish but each athlete must perform at least one repetition of each movement.

The team can only use one rower and one KB.

Equipment

- 1 rower counting calories similar to the branding and calibration of Concept 2 rowers
- 1 kettlebell depending on the category (male or female)

Description of the movements

🔔 Calories Row

The athlete can start his first round while sitting on the rower.

The rower's counter must be reset at the beginning of each round by the athlete or by his partner.

🔔 KettleBell Swing Russian

The movement starts with the KB on the ground for the first repetition.

The movement ends when the arms are stretched horizontally (above the level of the athlete's shoulder), hip and knees in full extensions.

The KB must remain in the extension of the arms.

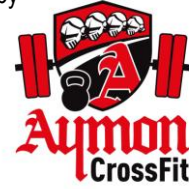
The KB returns each time between the legs of the athlete down the movement.



Scorecard WOD 1

21 january to 3 february 2019 – 23.59 PM

Powered by



Pour filmer :

