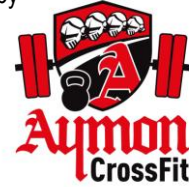




# Scorecard WOD 2

21 january to 3 february 2019 – 23.59 PM

Powered by



## WORKOUT 2

Description	EMOM 10 min	1	Minute 1	5 Burpees synchro	5	max WBS			
	5 Burpees synchro max WBS @ 9/6 for the team to the rest of each minute  * Only one WBS for the team * Switch when you want for the WBS	2	Minute 2	5 Burpees synchro	5	max WBS			
		3	Minute 3	5 Burpees synchro	5	max WBS			
		4	Minute 4	5 Burpees synchro	5	max WBS			
		5	Minute 5	5 Burpees synchro	5	max WBS			
		6	Minute 6	5 Burpees synchro	5	max WBS			
		7	Minute 7	5 Burpees synchro	5	max WBS			
		8	Minute 8	5 Burpees synchro	5	max WBS			
		9	Minute 9	5 Burpees synchro	5	max WBS			
		10	Minute 10	5 Burpees synchro	5	max WBS			
Final score		(nombre total de Burpees + nombre de WBS)							

Movements		Male	Female
	MedBall	9 kg / (hauteur : 3,05 m)	6 kg / (hauteur : 2,75 m)

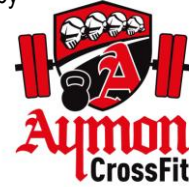
Judge (name, first name + signature)	Athlete (name, first name + signature)
--------------------------------------	--



## Scorecard WOD 2

21 January to 3 February 2019 – 23.59 PM

Powered by



### Notes

Le workout commence avec l'athlète debout à cote de son partenaire.

Après le décompte 3 – 2 – 1 – GO, les athlètes commencent la 1<sup>ère</sup> minute par 5 Burpees synchronisés.

Une fois les 5 Burpees terminés, il enchaîne avec un maximum de répétitions de WBS pendant le reste de la minute.

Au début de la 2<sup>ème</sup> minute, les athlètes effectuent 5 Burpees synchronisés.

Une fois les 5 Burpees terminés, il enchaîne avec un maximum de répétitions de WBS pendant le reste de la minute.

...

Les athlètes se relaient quand ils le souhaitent pendant les WBS.

La team ne peut utiliser qu'une seule WBS.

### Equipement

- 1 MedBall en fonction de la catégorie (homme ou femme)

### Description des mouvements

#### Burpees

Le mouvement démarre avec la poitrine et les cuisses des athlètes au sol.

Les athlètes peuvent se redresser en ramenant les 2 pieds en même temps ou en effectuant un step.

Lors de la remontée, les athlètes sautent sur place (les deux pieds doivent décoller du sol) ; il doit y avoir extension de la hanche, tout le corps doit être perpendiculaire au sol et les deux mains doivent se trouver au dessus de la tête lors du saut.

La descente du mouvement peut s'effectuer en lançant les 2 pieds en même temps ou en effectuant un step.

La synchronisation doit se faire au niveau du sol (les 2 athlètes doivent avoir la poitrine au sol en même temps).

#### Wall Ball Shot

Le MedBall doit être pris depuis le bas du squat (hanches en-dessous du niveau du genou) et lancé à la hauteur spécifique à la catégorie de l'athlète.

Le centre du MedBall doit toucher la cible et/ou être au dessus de la ligne spécifique à la catégorie.

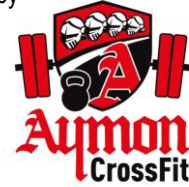
Le rebond entre les répétitions n'est pas autorisé.



## Scorecard WOD 2

21 January to 3 February 2019 – 23.59 PM

Powered by



### Notes

The workout begins with the athlete standing next to his partner.

After the countdown 3 - 2 - 1 - GO, the athletes start the 1st minute with 5 synchronized Burpees.

Once the 5 Burpees are finished, he goes on with a maximum of WBS rehearsals for the rest of the minute.

At the beginning of the 2nd minute, athletes perform 5 synchronized Burpees.

Once the 5 Burpees are finished, he goes on with a maximum of WBS rehearsals for the rest of the minute.

...

Athletes take turns when they wish during WBS.

The team can only use one WBS.

### Equipment

- 1 MedBall by category (male or female)

### Description of the movements

#### Burpees

The movement starts with the chest and thighs of the athletes on the ground.

Athletes can stand up by pulling both feet together or doing a step.

During the ascent, the athletes jump on the spot (both feet must take off from the ground); there must be hip extension, the whole body must be perpendicular to the ground and both hands must be above the head during the jump.

The descent of the movement can be made by throwing the 2 feet at the same time or by performing a step.

Synchronization must be at ground level (both athletes must have the chest on the ground at the same time).

#### Wall Ball Shot

The MedBall must be taken from the bottom of the squat (hips below the knee level) and thrown to the specific height of the athlete's category.

The center of MedBall must hit the target and / or be above the category specific line.

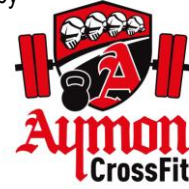
The rebound between repetitions is not allowed.



# Scorecard WOD 2

21 january to 3 february 2019 – 23.59 PM

Powered by



Pour filmer :

