



Scorecard WOD 3

6 january to 2 february 2020 – 23.59 PM

Powered by



WORKOUT 3

Description	EMOM	Min. 1	15/12 Cal Row	A		Min. 19	24/21 Cal Row	B	
	For As Long As Possible	Min. 2	7 Double Db T	A		Min. 20	16 Double Db T	B	
	<u>Team of 2 :</u>	Min. 3	16/13 Cal Row	B		Min. 21	25/22 Cal Row	A	
	For the team	Min. 4	8 Double Db T	B		Min. 22	17 Double Db T	A	
	Minute 1	Min. 5	17/14 Cal Row	A		Min. 23	26/23 Cal Row	B	
	15/12 Cal Row	Min. 6	9 Double Db T	A		Min. 24	18 Double Db T	B	
	Minute 2	Min. 7	18/15 Cal Row	B		Min. 25	27/24 Cal Row	A	
	7 Double Dumbell Thruster	Min. 8	10 Double Db T	B		Min. 26	19 Double Db T	A	
	Minute 3	Min. 9	19/16 Cal Row	A		Min. 27	28/25 Cal Row	B	
	16/13 Cal Row	Min. 10	11 Double Db T	A		Min. 28	20 Double Db T	B	
	Minute 4	Min. 11	20/17 Cal Row	B		Min. 29	29/26 Cal Row	A	
	8 Double Dumbell Thruster	Min. 12	12 Double Db T	B		Min. 30	21 Double Db T	A	
	Continue and add 1 rep each minute at the cal and at the double dumbell thruster	Min. 13	21/18 Cal Row	A		Min. 31	30/27 Cal Row	B	
		Min. 14	13 Double Db T	A		Min. 32	22 Double Db T	B	
	A = athlète 1	Min. 15	22/19 Cal Row	B		Min. 33	31/28 Cal Row	A	
	B = athlète 2	Min. 16	14 Double Db T	B		Min. 34	23 Double Db T	A	
		Min. 17	23/20 Cal Row	A		Min. 35	32/29 Cal Row	B	
		Min. 18	15 Double Db T	A		Min. 36	24 Double Db T	B	
		Final score	(reps)						

Movements		Female – Female	Male – Male	Female – Male
	Dumbell Thruster		10 kg x 2	15 kg x 2

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

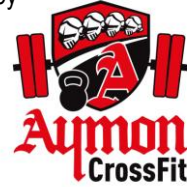
If you have questions about movements, do not hesitate to contact the organization of Last Winter Throwdown via info@lastwinterthrowdown.com or see informations on the website www.lastwinterthrowdown.com.



Scorecard WOD 3

6 january to 2 february 2020 – 23.59 PM

Powered by



IMPORTANT

Merci de respecter les standards de mouvements et de vidéos présents dans la scorecard !

Il est obligatoire d'utiliser une application pour filmer les WOD (WODProof, WeTime, ...)

Sur vos vidéos, nous avons besoin de :

* votre présentation (nom – prénom – « last winter throwdown 2020 » – WOD 1/2/3 – box)

* votre matériel (poids, écran de rameur, hauteurs box, ...),

SVP : soyez sur votre vidéo ... afin que nous puissions valider vos reps. !!!

Les mouvements doivent être filmés avec un angle similaire à celui montré sur les photos.

Pensez aussi à mettre votre lien vidéo valide et visible lors de l'encodage de vos résultats.

NB : s'il nous est impossible de vérifier la qualité de vos reps suite à un non respect de ces consignes, votre vidéo sera considérée comme non recevable = 0 point.

Notes

Le workout commence avec un athlète assis sur le rameur (compteur déjà allumé, affichant 0 cal).

Après le décompte 3 – 2 – 1 – GO, l'athlète commence à ramer pour arriver à 15 cal pour les hommes et 12 cal pour les femmes.

Une fois les 15/12 calories atteintes, il récupère le restant de la minute puis enchaîne dans la minute suivante avec 7 double dumbell thrusters.

Une fois les 7 double dumbell thrusters terminés, l'athlète suivant commence la 3^{ème} minute avec 16/13 cal (+1 par rapport au round précédent) au rameur et poursuit avec 8 double dumbell thrusters (+1 par rapport au round précédent) pendant la 4^{ème} minute et ainsi de suite.

Peu importe quel athlète commence le wod, ils devront garder la même alternance jusqu'à la fin (athlète A minutes 1&2 / athlète B minutes 3&4 / athlète A minutes 5&6, ...)

Equipement

- 1 rameur comptant les calories similaires à la marque et au calibrage des rameurs Concept 2
- 2 dumbells de 15/10 kg

Description des mouvements

🔊 Calories Row

L'athlète peut démarrer chaque 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.

Pour les teams mixtes : chaque athlète prend le chiffre correspondant à son sexe.

(exemple : min 1 : l'homme commence avec 15 cal / min 3 : la femme enchaîne avec 13 cal / min 5 : homme 16 cal ...)

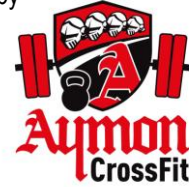
If you have questions about movements, do not hesitate to contact the organization of Last Winter Throwdown via info@lastwinterthrowdown.com or see informations on the website www.lastwinterthrowdown.com.



Scorecard WOD 3

6 january to 2 february 2020 – 23.59 PM

Powered by



Double Dumbbell Thruster

Le 1^{er} mouvement démarre avec les dumbbells au sol. L'athlète effectue un clean afin d'amener les dumbbells en contact avec ses épaules. Une fois les dumbbells sur les épaules de l'athlète, il réalise un squat suivi à la remontée d'un press pour amener ses dumbbells bras tendus au dessus de sa tête.

Le mouvement doit être fluide et ne pas marquer de temps d'arrêt entre la remontée du squat et l'extension des bras.

En fin de mouvement, l'athlète doit montrer une extension complète des jambes, de la hanche et des bras.

→ Un jerk n'est pas autorisé pour amener les dumbbells au dessus de la tête.

→ Un squat clean est autorisé lors du 1^{er} mouvement.

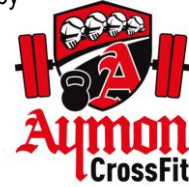




Scorecard WOD 3

6 january to 2 february 2020 – 23.59 PM

Powered by



Please respect the movement and video standards present in the scorecard!

It is **mandatory** to use an application to film WOD (WODProof, WeTime, ...)

On your videos, we need:

* your presentation (name - first name - "last winter throwdown 2020" - WOD 1/2/3 - box)

* your equipment (weight, rower screen, box heights, etc.),

Please: be on your video... so that we can validate your reps. !!!

The movements must be filmed at an angle similar to that shown in the photos.

Also remember to put your video link valid and visible when encoding your results.

NB: if it is impossible for us to check the quality of your reps following non-compliance with these instructions, your video will be considered non-responsive = 0 points.

Notes

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

After the 3 - 2 - 1 - GO count, the athlete begins to row to 15 cal for men and 12 cal for women.

Once the 15/12 calories are reached, it recovers the rest of the minute then continues in the next minute with 7 double dumbbell thrusters.

Once the 7 double dumbbell thrusters are finished, the next athlete starts the 3rd minute with 16/13 cal (+1 compared to the previous round) on the rower and continues with 8 double dumbbell thrusters during the 4th minute and so on.

No matter which athlete starts the wod, they must keep the same alternation until the end (A minutes 1 & 2 / B minutes 3 & 4 / A minutes 5 & 6, ...)

Equipment

- 1 rower counting calories similar to the brand and calibration of Concept 2 rowers
- 2 dumbbells of 15/10 kg

Description of movements

🔊 Calories Row

The athlete can start each round while seated on the rower.

The rower's counter must be reset to 0 at the start of each round by the athlete or his partner.

For mixed teams: each athlete takes the number corresponding to their gender.

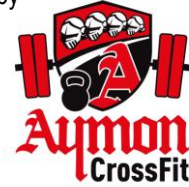
(example: min 1: the man starts with 15 cal / min 3: the woman continues with 13 cal / min 5: man 16 cal ...)



Scorecard WOD 3

6 january to 2 february 2020 – 23.59 PM

Powered by



Double Dumbbell Thruster

The 1st movement starts with the dumbbells on the ground. The athlete performs a clean to bring the dumbbells into contact with his shoulders. Once the dumbbells on the athlete's shoulders, he performs a squat followed by lifting a press to bring his dumbbells arms outstretched above his head.

The movement should be fluid and not stop for a moment between the ascent of the squat and the extension of the arms. At the end of the movement, the athlete must show full extension of the legs, hip and arms.

→ A jerk is not allowed to bring the dumbbells above the head

→ A clean squat is authorized during the 1st movement.

