

EVENT 3 : " STILL 99 PROBLEMS & "POGA-CHART"										RECIF PIQUANT (RX)					
NOM TEAM :				NOM JUGE			SCORE 1) TIME (ou reps)			< TIME					
										REPS >					
N°TEAM				Serie + ligne			SCORE B) TIME (misé)			SCORE B) TIME (validé)	OUI / NON				
BINOME A + B					BINOME B + C					BINOME A + C					
99 DU + KB OVH SQUAT HOLD					66 C2B					33 OVH + GOBLET SQUAT Synchro à 2 (3 x 11 > CAGE)					
88 PULL-UPS					55" CHIN OVER + KB'S OVH HOLD					22 KB'S "SNUSTERS" (6-6-5-5 > MAT)					
77m KB's Farmer Walking lunges (bon en vrai 11x5m) MAT > CAGE					44 KB's HANG TO OVH (4 x 11 > MAT)					11 BURPEES OVER "ZE BAR?!"					
Total reps		TIME			<< 39 HANG SNATCH synchros à 3 (KB + KB + DB) 3 x 13 (CAGE > MAT)				<<< PUIS A + B + C						
-534															