

EVENT 2 : GYM / HALTERO / CARDIO										RECIF PIQUANT (RX)	
NOM TEAM :			NOM JUGE		SCORE A) TOURS						
N°TEAM			Serie + ligne		SCORE B) POIDS						
					SCORE C) REPS						
A) Partie GYM (intérieur)		27 T2B à 2	21 T2B à 2	15 T2B à 2	9 T2B à 2	27m HSWLAK à 2 (9 x 3M : palier 1m) / option 27 Wall Walk à 2			PUIS MAX POINT GYM		
		-27	-75	-111	-135	-3	-6	-9	RING MU (1) + KIP PU (2) synch	BAR MUSCLE-UPS synchros à 2	BAR MUSCLE-UPS à 1
		27 BJover à 2	21 BJover à 2	15 BJover à 2	9 BOX J à 2	-12	-15	-18			
		-54	-96	-126	-144	-21	-24	-27			
2' de récup pour emmener son équipe dehors et rester avec elle pour la suite											
B) Partie HALTERO (dehors)		8' : TROUVER 1 RM SQUAT CLEAN Noter les barres tentées > entourer si validé > barrer si raté				ATHLÈTE 1 :		ATHLÈTE 2 :		ATHLÈTE 3 :	
						essais		essais		essais	
						meilleure barre validée		meilleure barre validée		meilleure barre validée	
2' de récup pour faire ranger les poids, emmener son équipe derrière la box et rester avec elle sur la partie C également											
C) Partie CARDIO (derrière)		Les deux exercices	40/32 CAL ROW	Puis passer au deuxième bloc :	40/32 CAL ECHO	Puis passer au dernier bloc :	MAX BURPEES BOX JUMP "POGO-GO" synchro à 2	10 REPS >move box	10 REPS >move box	10 REPS >move box	MAX REPS
		avacent en //	-40		-96						
		> FINIR LES DEUX	16L "LIGHT" SLED PULL		12L "HEAVY" SLED PUSH						
		pour passer à la suite	-56		-108			-118	-128	-138	
2' pour revenir à l'intérieur et récupérer l'équipe suivante pour la partir GYM											