

SAMEDI

WORKOUT 2



EQUIPE: _____

HEAT: ____

JUGE: _____

FOR TIME 8:00

12 CLEAN SYNCHRO

12

12 BURPEES OVER BAR SYNCHRO

24

16 CLEAN SYNCHRO

40

16 BURPEES OVER BAR SYNCHRO

56

20 CLEAN SYNCHRO

76

20 BURPEES OVER BAR SYNCHRO

96

SCORE:

TIME OU
NOMBRE DE REP À 8:00

SIGNATURE

I
M
P
A
C
T