

SAMEDI

WORKOUT 3



EQUIPE: _____

HEAT: _____

JUGE: _____

PARTIE A

	RD 1	RD 2	RD 3	RD 4	RD 5	RD 6	RD 7
6 SHUTTLE RUN SYNCHRO	6	42	78	114	150	186	222
9 DB HANG TO OVERHEAD SYNCHRO	15	51	87	123	159	195	231
6 BOX JUMP ATHLETE 1	21	57	93	129	165	201	237
6 BOX JUMP ATHLETE 2	27	63	99	135	171	207	243
9 DB HANG TO OVERHEAD SYNCHRO	36	72	108	144	180	216	252

SCORE: _____

NOMBRE DE REP
À 7:00

PARTIE B

	RD 1	RD 2	RD 3	RD 4	RD 5	RD 6	RD 7	RD 8
10 M { 1 PALLIER 2,5 M HSW	1	21	41	61	81	101	121	141
10 M { 1 PALLIER 2,5 M HSW	2	22	42	62	82	102	122	142
10 M { 1 PALLIER 2,5 M HSW	3	23	43	63	83	103	123	143
10 M { 1 PALLIER 2,5 M HSW	4	24	44	64	84	104	124	144
OPTION: 7,5M DB OH LUNGES								
8 DB BOX STEP OVER ATHLETE A	12	32	52	72	92	112	132	152
8 DB BOX STEP OVER ATHLETE B	20	40	60	80	100	120	140	160

SCORE: _____

NOMBRE
DE REP
À 7:00

SIGNATURE