

SAMEDI

WORKOUT 4



EQUIPE: _____

HEAT: ____

JUGE: _____

Barre Femme

Barre Homme

AMRAP 12:00

TOES TO BAR
SYNCHRO

2	4	6	8	10	12	14
2	6	12	20	30	42	56
16	18	20	22	24	26	28
72	90	110	132	156	182	210

2 ROPE CLIMB

SNATCH
SYNCHRO

SCORE:

TONNAGE

TIE BREAK

NOMBRE DE T2B

J
U
G
E
M
E
N
T