

DIMANCHE

WORKOUT 1



EQUIPE: _____

HEAT: ____

JUGE: _____

EVERY 3:30 X 4

**36 WALL BALL
SHOT**

RD 1

RD 2

RD 3

RD 4

24 DEADLIFT

**12 BURPEES
OVER SYNCHRO**

TIME OU REPS

SCORE LE + RAPIDE

SCORE LE - RAPIDE

SIGNATURE

C
A
D
E
N
C
E