

DIMANCHE

WORKOUT 2



EQUIPE: _____

HEAT: ____

JUGE: _____

FOR TIME 12:00

30 HANG SNATCH SYNCHRO

30

30M HANDSTAND WALK

(12 PALLIERS DE 2,5 M)

OPTION: 7,5M DB OH LUNGES

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

20 HANG SNATCH SYNCHRO

62

20M HANDSTAND WALK

(8 PALLIERS DE 2,5 M)

OPTION: 7,5M DB OH LUNGES

63

64

65

66

67

68

69

70

10 HANG SNATCH SYNCHRO

80

10M HANDSTAND WALK

(4 PALLIERS DE 2,5 M)

OPTION: 7,5M DB OH LUNGES

81

82

83

84

50/65 CAL ROW

134

149



SCORE:

TIME OU
NOMBRE DE
REP À 12:00

SIGNATURE