

SAMEDI

WORKOUT 3



AMRAP 7:00 Tonnage

You go I go

30 double unders OU

75 single unders

1 thruster

5:00 to find each

2 RM hang snatch

Coefficient x 1,5 athlète

femme



POIDS BARRE

ATH FEMME:

ATH HOMME:

AMRAP 7:00			POIDS
Round 1	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 2	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 3	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 4	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 5	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 6	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 7	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 8	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 9	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
2 RM Hang Snatch Athlete A			
2 RM hang Snatch Athlète B			

EQUIPE

HEAT

JUGE

LANE

SAMEDI

WORKOUT 3



AMRAP 7:00 Tonnage

You go I go

15 double unders OU

45 single unders

1 thruster

5:00 to find each

2 RM hang snatch

Coefficient x 1,5 athlète

femme

SCALED

POIDS BARRE

ATH FEMME:

ATH HOMME:

AMRAP 7:00			POIDS
Round 1	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 2	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 3	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 4	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 5	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 6	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 7	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 8	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
Round 9	30 DU	Thruster ath A	
	30 DU	Thruster ath B	
2 RM Hang Snatch Athlete A			
2 RM hang Snatch Athlète B			

EQUIPE

HEAT

JUGE

LANE