



LATRAVERSÉE

TEAM H/F

WOD 1 - LA TRAVERSÉE - FLOOR EXTÉRIEUR

FOR TIME 16:00 - SCORING: 100 POINTS

VERSION RX:

2 ROUNDS

60 CALORIES ROW

6 SHUTTLE RUN SYNCHRO

15M KB WALKING LUNGES
SYNCHRO

6 SHUTTLE RUN SYNCHRO

30 KB SWING US SYNCHRO

RX: 16/24 KG

VERSION SCALED:

2 ROUNDS

45 CALORIES ROW

6 SHUTTLE RUN SYNCHRO

15M KB WALKING LUNGES
SYNCHRO

6 SHUTTLE RUN SYNCHRO

30 KB SWING US SYNCHRO

KB: 12/16 KG

LE FLOW

Score : temps total pour compléter le WOD. En cas de time cap, le classement se fera au nombre total de répétitions effectuées.

Un des deux athlètes peut être installé sur le rameur avant le départ.

Les calories au rameur sont à réaliser librement entre les deux partenaires (60 calories en RX, 45 calories en Scaled). Une fois le nombre de calories requis atteint, les deux athlètes partent ensemble pour effectuer :

- 6 Shuttle Runs synchro ;
- 15 mètres de KB Walking Lunges synchro ;
- 6 Shuttle Runs synchro ;
- 30 Kettlebell Swings US synchro.

Les athlètes réalisent ensuite un deuxième tour identique.
Une fois les deux tours terminés, les deux partenaires doivent courir jusqu'au buzzer afin d'arrêter leur temps.

LES STANDARDS

ROW

Le partage du travail est libre. Tout lâcher incontrôlé de la poignée du rameur est interdit. Les athlètes ne peuvent quitter le rameur uniquement lorsque le nombre de calories demandé est affiché sur l'écran.

SHUTTLE RUN SYNCHRO

1 Shuttle Run = 1 aller-retour de 7,5 mètres.

À chaque demi-tour, les deux athlètes doivent franchir la ligne avec les deux pieds et toucher le sol simultanément avant de repartir.

Un athlète peut arriver en avance et attendre son partenaire, une main au sol, avant de repartir.

En cas de no rep sur un demi-tour, les athlètes peuvent revenir en arrière afin de valider correctement la synchronisation.

KB LUNGES SYNCHRO

Le port de la kettlebell est libre. Les athlètes débutent debout derrière la ligne de départ. Chaque répétition est validée lorsque :

- le genou arrière touche clairement le sol
- les hanches sont complètement verrouillées sur la remontée
- la répétition suivante est enchaînée directement, on peut faire une pause en position haute immobile.

La synchronisation est évaluée uniquement au franchissement de la ligne des 7,5 m puis de la ligne des 15 au retour.

Un partenaire peut attendre derrière la ligne, mais ne peut pas poser sa kettlebell tant que son coéquipier n'a pas validé sa portion.

No Rep : toute erreur sur une répétition impose de recommencer l'intégralité de la portion en cours.

KB SWING US SYNCHRO

Les athlètes débutent debout, la kettlebell placée entre les pieds. À chaque répétition, la kettlebell doit être amenée du bas du mouvement jusqu'à une position directement au-dessus de la tête, en un mouvement continu.

En position finale :

- les bras doivent être complètement tendus ;
- les hanches et les genoux doivent être verrouillés ;
- la kettlebell doit se trouver clairement derrière la ligne corps vue de profil.

La répétition est validée lorsque les deux athlètes atteignent simultanément la position de verrouillage au-dessus de la tête. La synchronisation est évaluée uniquement sur la position finale. Les athlètes ne sont pas obligés de démarrer la répétition en même temps.