

CYCLE 3 CROSS TRAINING

WOD 1 : E2MOM 10minutes : 5 fois 2' : Choix du nombre de répétitions, des mouvements et de leur niveau de difficulté.

1 mouvement choisi Dans chacune des 4 familles	Niveaux choisis			Choisir un des 3 contrats de REP			« NO REP »				
	Pour chaque mouvement			20	30	40	Erreur de posture ou REP non exécutée				
1.	1	2	3	7	10	13	R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
2.	1	2	3	3	5	7	R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
3.	1	2	3	7	10	13	R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
4.	1	2	3	3	5	7	R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
TOTAL :				NBR REP TOUTES LES 2 MINUTES :			TOTAL NO REP :				

WOD 2 : TEAM WOD : 170 REP IMPOSÉS

Les REP et mouvements imposés / Niveaux au choix	MON NBR DE REP	LE NBR DE REP DE MON PARTENAIRE	« NO REP »
40 MOUNTAIN CLIMBERS			
20 PUSH UP			
30 SQUATS			
80 JUMPING JACK			
TOTAL :			Temps estimé:
			Temps réalisé:

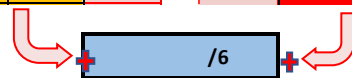
Athlète :
Mon Coach :
Mon Juge :

Ma note :

Perf /6	Cptce /6	Juge /4	Prépa /4

NIVEAU MAITRISE			
Niveau de difficulté des ateliers		Nombre total de NO REP	
	Points		Points
12	3	3	entre 0 et 2
11	2,5	2,5	entre 3 et 4
10	2,25	2,25	5
9	1,75	2	6
8	1,5	1,75	7
7	1,25	1,5	8
6	1	1,25	entre 9 et 10
5	0,75	1	entre 11 et 12
4	0,5	0,75	entre 13 et 14
		0,5	entre 15 et 16
		0	SUP à 17

NIVEAU DE PERFORMANCE					
WOD1			WOD2		
	Points	COCHEZ	COCHEZ	Points	
40	3			3	2'20"
				2,5	2'30"
				2	2'50"
30	2			1,75	3'00"
				1,5	3'10"
				1,25	3'20"
20	1			1	3'30"
				0,75	3'50"
				0,5	4'10"



MON ÉVALUATION EN TANT QUE JUGE et COACH

SPECTATEUR	AMATEUR	CONFIRMÉ	PRO
Comptage erroné - ne comptabilise pas les NO REP Coach absent...	Attentif mais NO REP approximatifs -Compte mais se trompe parfois	Score proche de la réalité - des hésitations - compte à voix haute	Attentif - rigoureux - précis dans le repérage des NO REP Coach engagé
0 point	1.5 points	3 points	4 points

PRÉPARER SON WOD

Échauffement anecdotique ou inexistant	Insuffisant par manque d'intensité et de variété	Efficace en intensité et durée mais peu cohérent	Cohérent, complet et varié
0 point	1.5 points	3 points	4 points

