

LEÇON 5 : WARM UP : Double TABATA / E2MOM 12 minutes / RP / TEAM

WOD 200 REP

Athlète :
 Juge :
 Coach :

E2MOM 12 minutes Choix des Mouvements	Niveaux choisis par mouvement				Nombre de REP entre 20 et 50 max sur 2'.	« NO REP »					
	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
1	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
2	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
3	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
4	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
TOTAL :					Total sur 2' :	TOTAL NO REP :					

MOUVEMENTS	NIVEAU CHOISI				RP sur 15''	NO REP
	1	2	3	4		
SQUAT	1	2	3	4		
PUSH UP	1	2	3	4		
BURPEES	1	2	3	4		

TEAM WOD : Se partager à 2 et le plus vite possible !
10 BURPEES + 30 CRUNCH + 30 PUSH UP + 30 LUNGES :
 MON PARTENAIRE :

TEMPS RÉALISÉ :