

LEÇON 7 : WARM UP / E2MOM 14 minutes « préparation à l'évaluation » / RP / TEAM WOD 200 REP avec 4 MOUVEMENTS au choix : 4 fois 50.

Athlète :
 Juge :
 Coach :

E2MOM 14 minutes Choix des Mouvements	Niveaux choisis par mouvement				Nombre de REP entre 30 et 60 max sur 2'.	« NO REP »						
						ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3	ROUND 4	ROUND 5	ROUND 6	ROUND 7
1	1	2	3	4								
2	1	2	3	4								
3	1	2	3	4								
4	1	2	3	4								
TOTAL :					Total sur 2' :	TOTAL NO REP :						

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

TEAM WOD : Se partager à 2 et le plus vite possible !

MON PARTENAIRE :

Mouvements	REP	NO REP
<i>Haut du corps :</i>	50	
<i>Bas du corps :</i>	50	
<i>Gainage :</i>	50	
<i>Haut du corps :</i>	50	
	TOTAL : 200	TOTAL :

TEMPS RÉALISÉ :