

## CYCLE 4 CROSS TRAINING

**WOD 1 : E2MOM 14minutes : 7 fois 2' : entre 30 et 60 répétitions toutes les 2' sur l'ensemble des 4 mouvements.**

Mouvements	Niveaux choisis par mouvement				Nombre de REP CHOISI par Mouvement (Minimum de REP par mouvement : 10 et le total des 4 mouvements sera compris entre 30 et 60)	« NO REP » (Noter le nombre de NO REP et/ou lorsqu'une ou plusieurs répétitions ne sont pas réalisées par manque de temps)						
	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
<b>1</b>	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
<b>2</b>	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
<b>3</b>	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
<b>4</b>	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
<b>TOTAL :</b>					Total sur 2' :	Total sur 14' :		<b>TOTAL NO REP :</b>				

### WOD 3: TEAM WOD: 200 REP FOR TIME

Famille de Mouvements	Tirage au sort des mouvements	MON nombre de REP	Nombre de REP de mon partenaire	TOTAL Par mouvement	« NO REP »
Haut du corps				<b>50</b>	
Bas du corps				<b>50</b>	
Gainage				<b>50</b>	
Cardio				<b>50</b>	

#### ATTENTION !

Finir les 50 REP avant de passer au mouvement suivant.

#### TEMPS RÉALISÉ :

**TOTAL « NO REP » :**

**Athlète** :.....  
**Mon Coach** :.....  
**Mon Juge** :.....

Ma note :

Perf /6	Cptce /6	Juge /4	Prépa /4

PERFORMANCE / 6				COMPÉTENCE / 6			
NBRE de REP WOD 1	NOTE /3	Temps réalisé « TEAM WOD »	NOTE /3	Niveaux Choisis WOD 1	NOTE /3	Nombre TOTAL de « NO REP » WOD 1+3	NOTE /3
420	3	2'15"	3	16	3	0	3
400	2.75	2'30"	2.75	15	2.75	1	2.75
380	2.5	2'45"	2.5	14	2.5	2	2.5
360	2.25	3'00"	2.25	13	2.25	3	2.25
340	2	3'15"	2	12	2	4	2
320	1.75	3'30"	1.75	11	1.75	5	1.75
300	1.5	3'45"	1.5	9-10	1.5	6	1.5
280	1.25	4'00"	1.25	7-8	1.25	7	1.25
260	1	4'15"	1	6	1	8	1
240	0.75	4'30"	0.75	5	0.75	9	0.75
220	0.5	4'45"	0.5	4	0.5	10	0.5
-200	0	+ de 5'	0		0	+ de 10	0

#### MON ÉVALUATION EN TANT QUE JUGE et COACH

Juge et coach SPECTATEURS	Juge et coach AMATEURS	Juge et coach CONFIRMÉS	Juge et coach PROS
Comptage erroné - ne comptabilise pas les NO REP Ne regarde pas	Attentif mais NO REP approximatifs -points clés non respectés	Score proche de la réalité - des hésitations - compte à voix haute	Attentif - conseiller - rigoureux - précis dans le repérage des NO REP
0 point	1.5 points	3 points	4 points

#### PRÉPARER SON WOD – WARM UP

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