

## CYCLE 4 CROSS TRAINING

### WOD 2 : TRIPLE AMRAP de 30'' (30'' de récupération)

Mouvements	Niveaux choisis				RP SUR 15''	RP SUR 30''	NO REP	% de maintien : (RP30x100)/(RP15x2)
<i>SQUAT</i>	1	2	3	4				
<i>PUSH UP</i>	1	2	3	4				
<i>BURPEE</i>	1	2	3	4				
<b>TOTAL :</b>					<b>PERF BRUTE :</b>		<b>TOTAL :</b>	<b>Moyenne des % :</b>

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

Famille de Mouvements	Tirage au sort	MON nombre de REP	Nombre de REP de mon partenaire	TOTAL	« NO REP »	
Haut du corps				50		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>ATTENTION !</b>                      Finir les 50 REP avant de passer au mouvement suivant.                 </div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <b>TEMPS RÉALISÉ :</b>                       .....                 </div>
Bas du corps				50		
Gainage				50		
Cardio				50		
					<b>TOTAL « NO REP » :</b>	

**Athlète :** .....

**Mon Coach :** .....

**Mon Juge :** .....

Ma note :

Perf /6	Cptce /6	Juge /4	W.U /4

PERFORMANCE /6					COMPÉTENCE /6			
% maintien	Nomogramme	PERF BRUTE	Temps « TEAM WOD »	POINTS	Niveaux Choisis WOD 2	POINTS	Nombre TOTAL de « NO REP » WOD 2+3	POINTS
90%	3	55	2'15''	3	12	3	0	3
86%	2.75	50	2'30''	2.75	11	2.75	1	2.75
83%	2.5	45	2'45''	2.5	10	2.5	2	2.5
80%	2.25	40	3'00''	2.25	9	2.25	3	2.25
76%	2	35	3'15''	2	8	2	4	2
73%	1.75	30	3'30''	1.75	7	1.75	5	1.75
70%	1.5	25	3'45''	1.5	6	1.5	6	1.5
66%	1.25	20	4'00''	1.25	5	1.25	7	1.25
63%	1	15	4'15''	1	4	1	8	1
60%	0.75	10	4'30''	0.75	3	0.5	9	0.75
55%	0.5	5	4'45''	0.5			10	0.5
50%	0	0	+ de 5'00	0.25			+ de 10	0

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

Juge et coach SPECTATEUR	Juge et coach AMATEUR	Juge et coach CONFIRMÉ	Juge et coach PRO
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 et encourage	Attentif – conseille - rigoureux - précis dans le repérage des NO REP sans erreur
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