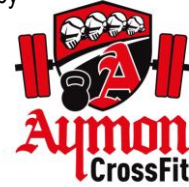




## Scorecard WOD 2

15 may to 10 june 2018 – 23.59 PM

Powered by



## WORKOUT 2

<b>Description</b>	<b>EMOM</b> <b>for as long as possible</b>  5 deadlifts 5 burpees over bar  add 2 reps of deadlifts each minute	<b>1</b>	Minute 1	5 deadlifts	5	5 burpees over bar	5	10
		<b>2</b>	Minute 2	7 deadlifts	7	5 burpees over bar	5	22
		<b>3</b>	Minute 3	9 deadlifts	9	5 burpees over bar	5	36
		<b>4</b>	Minute 4	11 deadlifts	11	5 burpees over bar	5	52
		<b>5</b>	Minute 5	13 deadlifts	13	5 burpees over bar	5	70
		<b>6</b>	Minute 6	15 deadlifts	15	5 burpees over bar	5	90
		<b>7</b>	Minute 7	17 deadlifts	17	5 burpees over bar	5	112
		<b>8</b>	Minute 8	19 deadlifts	19	5 burpees over bar	5	136
		<b>9</b>	Minute 9	21 deadlifts	21	5 burpees over bar	5	162
		<b>10</b>	Minute 10	23 deadlifts	23	5 burpees over bar	5	190
		<b>11</b>	Minute 11	25 deadlifts	25	5 burpees over bar	5	220
		<b>12</b>	Minute 12	27 deadlifts	27	5 burpees over bar	5	252
		<b>13</b>	Minute 13	29 deadlifts	29	5 burpees over bar	5	286
		<b>14</b>	Minute 14	31 deadlifts	31	5 burpees over bar	5	322
		<b>15</b>	Minute 15	33 deadlifts	33	5 burpees over bar	5	360
	<b>Final score</b>							

<b>Movements</b>		<b>Male</b>	<b>Female</b>
	deadlift	60 kg	45 kg

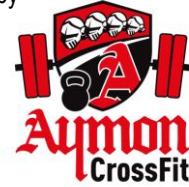
<b>Judge</b> (name, first name + signature)	<b>Athlete</b> (name, first name + signature)



## Scorecard WOD 2

15 may to 10 june 2018 – 23.59 PM

Powered by



### Notes

Le workout commence avec l'athlète derrière sa barre chargée.

Après le décompte 3 – 2 – 1 – GO, l'athlète prend sa barre et commence par faire 5 deadlifts.

Une fois les 5 répétitions terminées, il enchaîne avec 5 burpees au-dessus de sa barre.

Une fois les 5 burpees terminés, l'athlète récupère pendant le temps restant de la minute.

Début de la 2<sup>ème</sup> minute, l'athlète effectue 7 deadlifts.

Une fois les 7 répétitions terminées, il enchaîne avec 5 burpees au-dessus de sa barre.

Une fois les 5 burpees terminés, l'athlète récupère pendant le temps restant de la minute.

Début de la 3<sup>ème</sup> minute, l'athlète effectue 9 deadlifts.

Une fois les 9 répétitions terminées, il enchaîne avec 5 burpees au-dessus de sa barre.

Une fois les 5 burpees terminés, l'athlète récupère pendant le temps restant de la minute.

...

### Equipement

- 1 barre olympique homme / femme
- des poids pour charger la barre en fonction de la catégorie (homme ou femme)

### Description des mouvements

#### Deadlifts

Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre à bout de bras en montrant une extension complète des jambes et des hanches.

A la fin du mouvement, les épaules et la tête doivent se trouver derrière la barre.

Les bras doivent rester tendus pendant le mouvement.

Il est interdit d'utiliser le rebond.

→ Seul le deadlift est autorisé ; le sumo deadlift est interdit !

#### Burpees

Le mouvement démarre avec la poitrine et les cuisses de l'athlète au sol.

L'athlète peut se redresser en ramenant les 2 pieds en même temps ou en effectuant un step.

Le saut au-dessus de la barre doit s'effectuer avec les 2 pieds en même temps.

La descente du mouvement peut s'effectuer en lançant les 2 pieds en même temps ou en effectuant un step.

Chaque répétition est comptabilisée à partir du moment où l'athlète se retrouve de l'autre côté de la barre

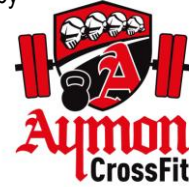
→ Lateral burpees over bar est autorisé.



## Scorecard WOD 2

15 may to 10 june 2018 – 23.59 PM

Powered by



The workout starts with the athlete behind the loaded barbell.

After the 3 – 2 – 1 – GO countdown, the athlete may take the bar and perform the 5 deadlifts ; once those 5 reps are over the athlete then starts the 5 burpees over the bar. After the 5 burpees, the athlete rests the remaining time of the minute.

On minute 2, the athlete performs 7 deadlifts to be followed by 5 burpees over the bar and rests for the remaining time of the minute.

On minute 3, the athlete performs 9 deadlifts, to be followed by 5 burpees over the bar and then resets for the remaining time of the minute.

...

### Equipement

- 1 male/ female olympic bar loaded according to the category (male/ female)

### Description

#### **Deadlift movement standards**

The bar starts from the ground and finishes with the bar held with straight arms with full hip and leg extension.

At the end of the movement, head and shoulders must be behind the bar. Your arms must remain straight during the entire movement. It is not allowed to use the rebound.

→ only deadlift is allowed, sumo deadlift is forbidden!

#### **Burpees**

The movement starts with chest and tights on the ground. The Athlete can either jump up the burpee with 2 feet or step it up. However, the jump over the barbell must be a 2 feet together jump. The athlete can then jump down the burpee with two feet or step it down. Each rep will be counted as of the moment that the athlete stands on the other side of the bar.

→ Lateral burpees over the bar is authorised.