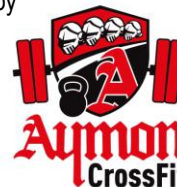




Scorecard WOD 3

15 may to 10 june 2018 – 23.59 PM

Powered by



WORKOUT 3

Description	4 rounds for time Cap time 15 min. 30 calories row 25 wall ball shot 20 kettlebell swing US If you don't finish the workout in the cap time, add one second per rep not done. Exemple : if i did 280 rep, my time is 15 min + 20 sec (300 rep – 280 = 20).	1	Cal row	30	30
		WBS	25	55	
		KB swing US	20	75	
		2	Cal row	30	105
		WBS	25	130	
		KB swing US	20	150	
		3	Cal row	30	180
		WBS	25	205	
		KB swing US	20	225	
		4	Cal row	30	255
		WBS	25	280	
		KB swing US	20	300	
		Final time			

Movements		Male	Female
	med ball	9 kg / (hauteur : 3,05 m)	6 kg / (hauteur : 2,75 m)
	kettlebell	24 kg	16 kg

Judge (name, first name + signature)	Athlete (name, first name + signature)
---	---



Scorecard WOD 3

15 may to 10 june 2018 – 23.59 PM

Powered by



Notes

Le workout commence avec l'athlète assis sur son rameur (compteur déjà allumé, affichant 0 cal).

Après le décompte 3 – 2 – 1 – GO, l'athlète commence à ramer pour arriver à 30 calories.

Une fois les 30 calories atteintes, il enchaîne avec 25 wall ball.

Une fois les 25 wall ball shot terminés, l'athlète effectue alors les 20 kettlebell swing US.

Equipement

- 1 rameur comptant les calories similaires à la marque et au calibrage des rameurs Concept 2
- 1 med ball en fonction de la catégorie (homme ou femme)
- 1 marque au mur pour la hauteur des wall ball shot en fonction de la catégorie (homme ou femme)
- 1 kettlebell en fonction de la catégorie (homme ou femme)

Description des mouvements

Calories row

L'athlète peut démarrer son 1^{er} round en étant assis sur le rameur.

Le compteur du rameur doit être remis à 0 au début de chaque round par l'athlète lui-même.

Wall ball shot

Le med ball doit être pris depuis le bas du squat (hanches en-dessous du niveau du genou) et lancé à la hauteur spécifique à la catégorie de l'athlète.

Le centre du med ball doit toucher la cible et/ou le dessus de la ligne spécifique à la catégorie.

Le rebond entre les répétitions n'est pas autorisé.

Kettlebell swing

Le mouvement commence avec la KB au sol pour la 1^{ère} répétition.

Le mouvement se termine quand les bras sont tendus au-dessus de l'athlète, la hanche et les genoux en extensions complètes.

Le plat se trouvant sous la KB doit être parallèle au sol.

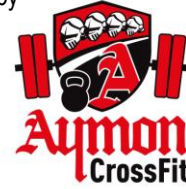
La KB revient à chaque fois entre les jambes de l'athlète en bas du mouvement.



Scorecard WOD 3

15 may to 10 june 2018 – 23.59 PM

Powered by



The workout starts with the athlete sitting on the rower (screen on, showing 0 cal).

After the 3 – 2 – 1 – GO countdown, the athlete starts rowing for 30 calories and then continues with 25 wallball shots. Once the 25 wall ball shots over, the athlete goes on with 20 American kettlebell swings.

Equipement

- 1 rower that can count calories the same way or similar to Concept2 rowers.
- 1 med ball per category (male/ female)
- 1 mark on the wall at official (male/female) height for wallball shots.
- 1 kettlebell according to category (male/female)

Description of the movements

🔊 Calories row

The athlete can start the first round sitting on the rower. The counter of the rower must be put back to 0 by the athlete himself at the beginning of each new round.

🔊 Wall ball shots

The med ball must be lifted from the ground with a squat (hips below parallel) and the ball must be thrown above the category height.

The center of the med ball must either touch the middle of the target or reach above the specific category line. No rebound allowed between reps.

🔊 Kettlebell swing

The movement starts with the KB on the ground on the 1st rep.

The movement ends when the arms are completely stretched above the Athlete, hips and knees fully extended.

The flat part of the KB must be parallel to the ground. And the KB must always come back between the athletes leg at the bottom of the movement.