



Scorecard WOD 3

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



WORKOUT 3

Description	<p>EMOM for as long as possible</p> <p>Minute 1 : 15/12 cal Row</p> <p>Minute 2 : 4 Burpees over barbell 10 Shoulder to over head</p> <p>Minute 3 : 16/13 cal Row</p> <p>Minute 4 : 4 Burpees over barbell 10 Shoulder to over head</p> <p>Minute 5 : 17/14 cal Row</p> <p>Minute 6 : 4 Burpees over barbell 12 Shoulder to over head</p> <p>Minute 7 : 18/15 cal Row</p> <p>Minute 8 : 4 Burpees over barbell 13 Shoulder to over head</p> <p>Minute 9 : 19/16 cal Row</p> <p>Minute 10 : 4 Burpees over barbell 14 Shoulder to over head</p> <p>Minute 11 : 20/17 cal Row</p> <p>Minute 12 : 4 Burpees over barbell 15 Shoulder to over head</p> <p>Minute 13 : 21/18 cal Row</p> <p>Minute 14 : 4 Burpees over barbell 16 Shoulder to over head</p> <p>Continue and add 1 rep each minute at the cal and at the shoulder to over head</p>	Minute 1	15/12 cal Row	
		Minute 2	4 Burpees over barbell 10 Shoulder to over head	
		Minute 3	16/13 cal Row	
		Minute 4	4 Burpees over barbell 11 Shoulder to over head	
		Minute 5	17/14 cal Row	
		Minute 6	4 Burpees over barbell 12 Shoulder to over head	
		Minute 7	18/15 cal Row	
		Minute 8	4 Burpees over barbell 13 Shoulder to over head	
		Minute 9	19/16 cal Row	
		Minute 10	4 Burpees over barbell 14 Shoulder to over head	
		Minute 11	20/17 cal Row	
		Minute 12	4 Burpees over barbell 15 Shoulder to over head	
		Minute 13	21/18 cal Row	
		Minute 14	4 Burpees over barbell 16 Shoulder to over head	

Move ments	Male	Female
	Shoulder to over head	40 kg

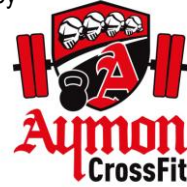
Judge (name, first name + signature)	Athlete (name, first name + signature)
---	---



Scorecard WOD 3

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



Merci de respecter les standards de mouvements et de vidéos présents dans la scorecard !



IMPORTANT

Sur vos vidéos, nous avons besoin de :

* votre présentation (nom – prénom – « last summer throwdown 2019 » – WOD 1/2/3 – box)

* votre matériel (poids, écran de rameur et hauteurs box & ligne WBS),

* votre timer (l'utilisation d'une application (exemple : WODPROOF) est autorisée)

SVP : soyez sur votre vidéo ... afin que nous puissions valider vos reps. !!!

Les mouvements doivent être filmés avec un angle similaire à celui montré sur les photos.

Pensez aussi à mettre votre lien vidéo valide et visible lors de l'encodage de vos résultats.

NB : s'il nous est impossible de vérifier la qualité de vos reps suite à un non respect de ces consignes, votre vidéo sera considérée comme non recevable = 0 point.

Notes

Le workout commence avec l'athlète sur son rameur.

Après le décompte 3 – 2 – 1 – GO, l'athlète démarre le WOD 3 : il prend la poignée du rameur et effectue 15/12 cal.

Une fois les 15/12 cal terminées, il récupère sur le temps restant de la minute.

A début de la 2^{ème} minute, il effectue 4 burpees over barre (BOB) ainsi que 10 shoulders to over head (STOH). Il récupère également sur le temps restant de la 2^{ème} minute.

Au début de la 3^{ème} minute, l'athlète se relance au rameur pour faire 16/13 cal, il récupère sur le temps restant de la minute.

Au début de la 4^{ème} minute, il refait une série de 4 burpees over barre (BOB) et de 11 shoulders to over head (STOH). Il récupère également sur le temps restant de la 4^{ème} minute.

L'athlète continue sur le même schéma en augmentant à chaque fois les cal de 1 rep et les STOH de 1 rep.

Equipement

- 1 rameur comptant les calories similaires à la marque et au calibrage des rameurs Concept 2
- 1 barre olympique homme / femme
- des poids pour charger la barre en fonction de la catégorie (homme 40 kg / femme 25 kg)

Description des mouvements

🔊 Cal row

L'athlète peut démarrer les différents rounds 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.

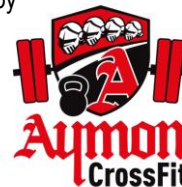
→ L'écran doit être visible afin de pouvoir valider les cal.



Scorecard WOD 3

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



Burpees over bar

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.

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

Pour passer au dessus de la barre, l'athlète peut marcher ; il n'est pas obligatoire de faire un jump.

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

→ Lateral burpees over bar et bar facing burpees sont autorisés.



Shoulder to over head

Le mouvement démarre du sol.

L'athlète effectue un clean pour amener la barre sur ses épaules. Une fois la barre en place, il effectue une extension des bras afin de placer la barre au dessus de sa tête. Le corps doit être en extension complète, les bras doivent être tendus à la fin de chaque mouvement et la barre alignée sur la verticale du corps.

→ Power clean, muscle clean, squat clean sont autorisés.

→ Un départ du rack avec la barre est interdit.

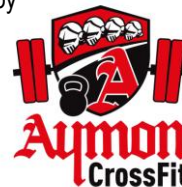




Scorecard WOD 3

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



Thank you for respecting the standards of movements and videos present in the scorecard!



IMPORTANT

On your videos, we need:

* your presentation (name - first name - "last summer throwdown 2019" - WOD 1/2/3 - box)

* your equipment (weight, rower screen and box heights & WBS line),

* your timer (the use of an application (example: WODPROOF) is allowed)

Please: be on your video ... so that we can validate your reps. !!!

The movements should be filmed at an angle similar to that shown in the photos.

Also remember to put your video link valid and visible when encoding your results.

NB: if we can not check the quality of your reps due to a non-compliance with these instructions, your video will be considered non-responsive = 0 points.

Notes

The workout begins with the athlete on his rower.

After counting 3 - 2 - 1 - GO, the athlete starts the WOD 3: he takes the rower 's grip and performs 15/12 cal.

Once the 15/12 cal is completed, it recovers on the remaining time of the minute.

At the beginning of the 2nd minute, he performs 4 burpees over barre (BOB) and 10 shoulders to over head (STOH). It also recovers on the remaining time of the 2nd minute.

At the beginning of the 3rd minute, the athlete raises to the rower to make 16/13 cal, he recovers on the remaining time of the min.

At the beginning of the 4th minute, he redid a series of 4 burpees over barre (BOB) and 11 shoulders to over head (STOH). He also recovers on the remaining time of the 4th minute.

The athlete continues on the same pattern by increasing each time the 1 rep call and the 1 rep.

Equipment

- 1 rower counting calories similar to the branding and calibration of Concept 2 rowers
- 1 Olympic men's / women's bar
- weights to load the bar according to the category (man 40 kg / woman 25 kg)

Description of the movements

🔊 Cal row

The athlete can start the different rounds while sitting on the rower.

The rower's counter must be reset at the beginning of each round by the athlete himself.

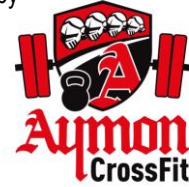
→ The screen must be visible in order to validate the cal.



Scorecard WOD 3

27 may to 16 june 2019 – 23.59 PM

Powered by



Burpees over bar

The movement starts with the chest and thighs of the athlete on the ground.

The athlete can straighten up by pulling both feet together or doing a step.

The descent of the movement can be made by throwing the 2 feet at the same time or by performing a step.

To pass over the bar, the athlete can walk; it is not mandatory to make a jump.

Each repetition is counted from the moment the athlete is found on the other side of the bar.

→ Lateral burpees over bar and bar facing burpees are allowed.



Shoulder to over head

The movement starts from the ground.

The athlete performs a clean to bring the bar on his shoulders. Once the bar is in place, he makes an extension of the arms to place the bar above his head. The body should be fully extended, the arms should be extended at the end of each movement and the bar aligned with the vertical of the body.

→ Power clean, muscle clean, squat clean are allowed.

→ A rack start with the bar is forbidden.

