



WOD 1 – SCORE CARD

FIGHT GONE FUN! – EMOM
TIME CAP : 10'

**Autant de répétitions que possible dans
 10 fenêtres de temps de 1 minute.**

- Minute 1 :** Wall Ball Thruster passes
- Minute 2 :** Sumo deadlift high pull with KB synchro
- Minute 3 :** Burpees over partner (*switch à volonté, un en planche, le deuxième fait les burpees*)
- Minute 4 :** Sit up Wall Ball passes
- Minute 5 :** Max cal Row partenaire A (*repos pour le partenaire B*)
- Minute 6 :** Wall Ball Thruster passes
- Minute 7 :** Sumo deadlift high pull with KB synchro
- Minute 8 :** Burpees over partner (*switch à volonté, un en planche, le deuxième fait les burpees*)
- Minute 9 :** Sit up Wall Ball passes
- Minute 10 :** Max cal Row partenaire B (*repos pour le partenaire A*)

MINUTES	RÉPÉTITIONS	TOTAL
1 : Wall Ball Thrusters passes		
2 : SDHP with KB synchro		
3 : Burpees over partner		
4 : Sit up Wall Ball passes		
5 : Max cal Row partenaire A		
6 : Wall Ball Thruster passes		
7 : SDHP with KB synchro		
8 : Burpees over partner		
9 : Sit up Wall Ball passes		
10 : Max cal Row partenaire B		
TOTAL REP :		

CATÉGORIE : _____

NOM D'ÉQUIPE : _____

TOTAL RÉPÉTITIONS : _____

Signature :