



## WOD 2 – SCORE CARD

READY FOR THE GAMES! – EMOM  
TIME CAP : 6'

Chaque partenaire travaille  
une minute à tour de rôle

**Minute 1, Kid / Teen :** Maximum de répétitions Dumbbell Clean

**Minute 2, Adulte :** 3 RM Squat Clean

**Minute 3, Kid / Teen:** Maximum de répétitions Dumbbell shoulder to overhead

**Minute 4, Adulte :** 2 RM Squat Clean

**Minute 5, Kid / Teen :** Maximum de répétitions Dumbbell Clean and Jerk

**Minute 6, Adulte :** 1 RM Squat Clean

ROUNDS KIDS/TEENS	RÉPÉTITIONS	TOTAL
1 : DB Clean		
3 : DB S2OH		
5 : DB C&J		
	<b>TOTAL REP</b>	
ROUNDS ADULTES	POIDS VALIDÉ	
2 : 3RM Squat Clean	<i>(x1,3 pour les femmes)</i>	
4 : 2RM Squat Clean	<i>(x1,3 pour les femmes)</i>	
6 : 1RM Squat Clean	<i>(x1,3 pour les femmes)</i>	
	<b>TONNAGE TOTAL</b>	

**CATÉGORIE :** \_\_\_\_\_

**NOM D'ÉQUIPE :** \_\_\_\_\_

**TOTAL RÉPÉTITIONS :** \_\_\_\_\_

**Signature :**