



WOD 3 – SCORE CARD

OPEN TARTINE II – FOR POINTS

TIME CAP : 10'

Chaque partenaire effectue un tour complet chacun son tour de :

- 15 Double unders OU 30 Simple unders
- 10 Répétitions Haltérophilie
- 5 Répétitions Gymnastique

Système de points :

Buy in :

15 DU ou 30 SU = 0 points

Haltéro : Barre à 50kg Hommes – 35kg Femmes – Teens Garçons 20kg – Filles 15kg – Kids barres enfants.

Deadlift = 1 point

Clean = 2 points

Snatch = 4 points

Gym :

Jumping pull up / Knee raise = 1 point

Pull up / Toes to bar = 2 points

Muscle Up = 4 points

ROUNDS	15 DU/ 30 SU	DEADLIFT 1 pt/rep	CLEAN 2 pts/rep	SNATCH 4 pts/rep	J. Pull up/ K. raise 1pt/rep	Pull up/ T2B 2 pts/rep	MU 4 pts/rep	TOTAL POINTS
1	0							
2	0							
3	0							
4	0							
5	0							
6	0							
7	0							
8	0							
9	0							
10	0							

ROUNDS	15 DU/ 30 SU	DEADLIFT 1 pt/rep	CLEAN 2 pts/rep	SNATCH 4 pts/rep	J. Pull up/ K. raise 1pt/rep	Pull up/ T2B 2 pts/rep	MU 4 pts/rep	TOTAL POINTS
11	0							
12	0							
13	0							
14	0							
15	0							

CATÉGORIE : _____

NOM D'ÉQUIPE : _____

TOTAL RÉPÉTITIONS : _____

Signature :