



WOD 1 - MINI KIDS

TARTINE POWER! – AMRAP

TIME CAP : 10'

Les deux partenaires effectuent de manière synchronisée le circuit suivant en boucle jusqu'à la fin du temps imparti (10mn) :

2 hang snatches
4 overhead lunges
6 overhead squats

2 push ups + high five
4 mountain climbers
6 burpees over partner

ROUNDS	2 HANG SNATCH	4 OVERHEAD LUNGES	6 OVERHEAD SQUATS	2 PUSH UPS + high five	4 MOUNTAIN CLIMBERS	6 BURPEES over partner	Tie break
1	2	6	12	14	18	24	
2	26	30	36	38	42	48	
3	50	54	60	62	66	72	
4	74	78	84	86	90	96	
5	98	102	108	110	114	120	
6	122	126	132	134	138	144	
7	146	150	156	158	162	168	
8	170	174	180	182	186	192	
9	194	198	204	206	210	216	
10	218	222	228	230	234	240	

CATÉGORIE : _____

NOM D'ÉQUIPE : _____

TOTAL RÉPÉTITIONS : _____

Signature :

STANDARD DES MOUVEMENTS :

hang snatches : départ en deadlift pour la première REP, puis revenir barre/PVC au dessus des genoux, bras tendus en position de hang. La barre vient ensuite en un seul mouvement au dessus de la tête. Muscle/power/squat autorisés. La REP est validée lorsque les genoux, les hanches et les bras sont en extension complète pour les deux athlètes et que la barre est verrouillée au dessus de la tête. Les REP suivantes partent directement de la position hang. Si les athlètes posent la barre au sol, ils doivent à nouveau effectuer un deadlift avant la première REP (tolérance sur le deadlift pour toutes les catégories Kids).

overhead lunges : départ barre verrouillée au dessus de la tête, genoux, hanches et bras en extension complète. Un genoux vient au contact du sol puis les deux pieds reviennent l'un à côté de l'autre, la barre doit rester verrouillée au dessus de la tête tout au long du mouvement. L'athlète doit obligatoirement alterner pied droit et pied gauche. La REP est validée lorsque les deux athlètes sont revenus en extension complète.

overhead squats : départ barre verrouillée au dessus de la tête, genoux, hanches et bras en extension complète. L'athlète effectue un squat en gardant la barre en position overhead, les hanches doivent casser la parallèle au sol et arriver clairement sous la hauteur des genoux. La REP est validée lorsque les deux athlètes sont revenus en position haute, genoux, hanches et bras en extension, poids stabilisé.

push ups + high five : départ en position planche sur les pieds ou les genoux, bras tendus. L'athlète doit venir toucher le sol avec la poitrine (snake, knee push ups autorisés) et revenir en planche bras tendus avant de taper dans la main de son partenaire. La REP est validée lorsque les deux partenaires se tapent dans la main après avoir effectué leur push-up.

mountain climbers : départ en position planche sur les pieds, bras tendus. L'athlète doit ramener ses genoux l'un après l'autre vers la poitrine. Une REP = 1 pied ramené. La REP est validée lorsque le pied soulevé revient à sa place initiale. Il est autorisé de « courir », et de commencer le mouvement avec son autre pied avant que le premier ne revienne au sol.

burpees over partner : un des deux partenaires est en planche sur les coudes ou les mains. L'autre doit effectuer un burpee (step down et step up autorisé) la poitrine doit obligatoirement toucher le sol, puis l'athlète revient sur ses deux pieds. Il effectue ensuite un saut en décollant ses deux pieds du sol en même temps (step autorisé pour les mini kids et young kids) au dessus de son partenaire. Il peut atterrir cependant un pied après l'autre. La REP est validée lorsque l'athlète atterri sur le sol de l'autre côté de son partenaire. Les deux partenaires échangent leur place comme bon leur semble pour effectuer le total des REP.