



WOD 1

YOUNG TEENS & TEENS

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) :

5 hang snatches
 10 overhead lunges
 15 overhead squats

5 push ups + high five
 10 mountain climbers
 15 burpees over partner

ROUNDS	5 HANG SNATCH	10 OVERHEAD LUNGES	15 OVERHEAD SQUATS	5 PUSH UPS + high five	10 MOUNTAIN CLIMBERS	15 BURPEES over partner	Tie break
1	5	15	30	35	45	60	
2	65	75	90	95	105	120	
3	125	135	150	155	165	180	
4	185	195	210	215	225	240	
5	245	255	270	275	285	300	
6	305	315	330	335	345	360	
7	365	375	390	395	405	420	
8	425	435	450	455	465	480	
9	485	495	510	515	525	540	
10	545	555	570	575	585	600	

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 genou 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.