



# WOD 2

## YOUNG TEENS & TEENS

### ON A DU PAIN SUR LA PLANCHE !

### FOR TIME – TIME CAP 20MN

Les deux partenaires travaillent à tour de rôle  
et doivent atteindre le quota de point requis avant la fin du Time cap (20mn)

450 points = 150 points CARDIO puis 150 points GYM puis 150 points LIFT

<b>150 pts CARDIO</b>	<b>1 point Jumping Jacks</b>	<b>2 points Burpees</b>	<b>3 points Broad jump / Box jump</b>	<b>TOTAL POINTS</b>	<b>Tie break</b>
					<small>Temps à la fin des 120 points</small>
<b>150 pts GYM</b>	<b>1 point Sit up</b>	<b>2 points Knee raise / Tuck up</b>	<b>3 points T2B / V-up</b>	<b>TOTAL POINTS</b>	<b>Tie break</b>
					<small>Temps à la fin des 120 points</small>
<b>150 pts LIFT</b>	<b>1 point Thruster</b>	<b>2 points Cluster</b>	<b>3 points Snuster</b>	<b>TOTAL POINTS</b>	<b>Temps Final</b>
					<small>Temps à la fin des 120 points</small>
<b>TOTAL POINTS</b>					

**CATÉGORIE :** \_\_\_\_\_

**NOM D'ÉQUIPE :** \_\_\_\_\_

**TEMPS FINAL :** \_\_\_\_\_

**POINTS (si fin du TC avant les 450 pts) :** \_\_\_\_\_

**Signature :**

#### **STANDARD DES MOUVEMENTS :**

**Jumping jack :** Départ debout, pieds serrés, bras le long du corps. L'athlète effectue un saut et atterri les deux pieds écartés en même temps qu'il lève les bras et tape ses deux mains au dessus de sa tête. Il effectue de nouveau un saut pour revenir en position de départ.

**Burpees :** Départ debout en extension complète. L'athlète pose ses deux mains au sol puis amène ses deux pieds en arrière (en sautant ou bien un pied après l'autre), puis sa poitrine et ses cuisses viennent au contact du sol. Il ramène ensuite ses deux pieds au niveau des mains (saut ou step au choix) et effectue une extension complète ainsi qu'un saut vertical, les deux mains au dessus ou derrière la tête.

**Broad jump :** Départ pieds joints derrière une ligne matérialisée au sol. L'athlète effectue un saut vers l'avant en décollant simultanément ses deux pieds du sol, puis atterri derrière la ligne opposée et revient en extension complète. (Distance 1m pour les adultes et les catégories teens, 60cm pour les catégories kids, hormis mini kids : distance libre pour ces derniers)

**Box jump :** Départ pieds au même niveau devant la box ou tout autre support à la hauteur adéquate (60cm homme et teens garçons, 50cm femme et teens fille, pas de hauteur standard pour les young teens, les kids et mini, adaptez à la taille de l'enfant). L'athlète effectue un saut en décollant ses deux pieds simultanément. Il atterri avec ses deux pieds sur la box et effectue une extension complète (hanches, genoux) avant d'en redescendre du même côté, (step down ou saut pour descendre autorisé).

**Sit up :** L'athlète démarre assis sur le sol, les deux pieds joints. Il doit s'allonger sur le dos et toucher le sol au dessus de sa tête avec ses mains, puis revenir en position assise, les épaules passant l'axe des hanches, puis toucher le sol devant ses pieds.

**Tuck up :** L'athlète démarre allongé au sol sur le dos. Il doit relever le buste et les jambes simultanément, puis toucher ses chevilles ou ses pieds avec ses deux mains, jambes pliées.

**Knee raise :** L'athlète se suspend à une barre, bras relâchés et deux pieds décollés du sol. Les pieds doivent clairement passer derrière l'axe vertical de la barre, puis l'athlète ramène ses deux genoux simultanément devant sa poitrine. La REP est validée lorsque les genoux passent au dessus de la hauteur des hanches.

**V-Up :** L'athlète démarre allongé au sol sur le dos. Il doit relever le buste et les jambes simultanément, puis toucher ses chevilles ou ses pieds avec ses deux mains, jambes tendues.

**Toes to bar :** L'athlète se suspend à une barre, bras relâchés et deux pieds décollés du sol. Les pieds doivent clairement passer derrière l'axe vertical de la barre, puis l'athlète ramène ses deux pieds simultanément pour toucher la barre de traction. La REP est validée lorsque les deux pieds touchent la barre simultanément.

**Thruster :** L'athlète démarre avec une dumbbell/kettlebell/bouteille d'eau en rack sur l'épaule, en extension complète (hanches, genoux). Il effectue un squat, les hanches passant clairement sous l'axe des genoux, puis effectue ensuite une extension complète ainsi qu'un press. La REP est validée lorsque le poids est en alignement avec le corps de l'athlète, et que celui-ci a effectué une extension complète genoux, hanches et coudes, poids stabilisé. L'athlète a le choix d'alterner main droite et main gauche, ou de garder le poids dans la même main.

**Cluster :** L'athlète démarre avec une dumbbell/kettlebell/bouteille d'eau au sol. Il effectue un squat clean, les hanches passant clairement sous l'axe des genoux, puis effectue ensuite une extension complète ainsi qu'un press. La REP est validée lorsque le poids est en alignement avec le corps de l'athlète, et que celui-ci a effectué une extension complète genoux, hanches et coudes, poids stabilisé. Le poids doit venir toucher le sol entre chaque REP, une seule tête de la dumbbell ou un côté de la bouteille doit toucher le sol. Touch and go autorisé, rebond interdit. L'athlète a le choix d'alterner main droite et main gauche, ou de garder le poids dans la même main.

**Snuster :** L'athlète démarre avec une dumbbell/kettlebell/bouteille d'eau au sol. Il commence par effectuer un snatch, le poids venant en un seul mouvement au dessus de la tête, athlète en extension complète (genoux, hanches, coudes) poids stabilisé. Il remet le poids en rack sur l'épaule puis effectue ensuite un thruster, (soit un squat, les hanches passant clairement sous l'axe des genoux, suivi d'une extension complète avec un press). La REP est validée lorsque le poids est en alignement avec le corps de l'athlète, et que celui-ci a effectué une extension complète genoux, hanches et coudes, poids stabilisé. Le poids doit venir toucher le sol entre chaque REP, une seule tête de la dumbbell ou un côté de la bouteille doit toucher le sol. Touch and go autorisé, rebond interdit. L'athlète a le choix d'alterner main droite et main gauche, ou de garder le poids dans la même main.