



## WOD 1: Cardio Time

AMRAP 5 minutes

1 A/R shuttle run

4 lunges

5 air squats

Shuttle Run	Lunges	Air squats
1	5	10
11	15	20
21	25	30
31	35	40
41	45	50
51	55	60
61	65	70
71	75	80
81	85	90
91	95	100
101	105	110
111	115	120

Nom de l'athlète:

Total reps:

Signature Athlète:

Signature juge :