



WOD 3: Ca s'en va et ca revient

For time (cap time 7 minutes)

2 rounds pour les 7-8 ans et les 9-10 ans

3 rounds pour les 11/12 ans

4 rounds pour les 13/14 ans

1 A/R de farmer carry	1 A/R de plate pull assis	1 A/R de broad jump
1 A/R de farmer carry	1 A/R de plate pull assis	1 A/R de broad jump
1 A/R de farmer carry	1 A/R de plate pull assis	1 A/R de broad jump
1 A/R de farmer carry	1 A/R de plate pull assis	1 A/R de broad jump

Nom de l'athlète:

TEMPS Total:

Signature Athlète:

Signature juge :