



WOD 1 : Time cap 8'	
Prénom:	Nom
Catégorie :	MEN / WOMEN/MIXTE

ELITE/M35/TEENS: 30/25 cal AAB 5 squats clean (60/35) 20/15 Cal AAB 3 Squats Clean (70/45) 10/5 Cal AAB 1 RM Squat Clean SCALED: Cal row Power Clean H:(40/50)kg F:(25/35)kg M+40: CAL AAB Power clean (H:50/60)(F:30/40) YOUNG: 20/15/10 CAL ROW(men) 15/10/5 CAL ROW(women) Power Clean(H:25/35)(F:15/25) ADAPTIVE SEATED: 20 cal skierg 5 clean 20 kg 15 cal skierg 3 clean 30 kg 10 cal skierg 1 RM clean TEAM: 30/25Cal row 5 clean 50/30 kg 20/15 cal row 5 clean 60/40 kg 10/5 cal row 1 RM clean Quoi qu'il arrive, à 7' on commence son 1 RM Squat clean.	30/25 cal	5 CLEAN	Score A : Temps à la fin des 10/5 cal Cal (si non terminé, 7'+ 1 seconde par rep non effectuée) : ET SCORES B : Charges au 1 RM clean :
	20/15 CAL	3 CLEAN	
	10/5 CAL	1 RM CLEAN	