



WOD 2	
Nom :	
Prénom :	
Catégorie :	MEN / WOMEN

<p><b>WOD 2A:ELITE/M35/TEAM:</b>  <b>0-1':</b>  <b>MAX OHS</b>  <b>1'-2':</b> REST            De 2' jusqu'à l'échec:  <b>WOD 2B:</b>  <b>DEATH BY:</b>  <b>8 double KB hang snatch+ 4 c2b/pu</b>  <b>et on ajoute 2 C2B/PU chaque minute</b></p> <p><b>-de 2 à 3':</b>            8 double KB Hang SNATCH + 4 C2B/PULL UP            Si validé  <b>-de 3' à 4' :</b>            8 double KB Hang SNATCH + 6 C2B/PU etc...</p> <p><b>ELITE/M35/TEAM:</b> KB : H :2x16 kg/F:2x12kg</p> <p><b>TEENS:</b> Wod 2A_Max OHS            Wod 2B:8 double KB Hang Snatch (H:2x12/F:2 x8 kg) + 4 C2B/Pull up            On ajoute 2 C2B/PU chaque minute.</p> <p><b>M40:</b> Wod 2A : Max OHS            Wod 2B: 8 double KB Hang Snatch + 4 Pull up(Woman: Push up) puis            on ajoute 2 Pull up/push up chaque minute            KB : H :2x KB de 16kg/F :2 KB de 12 kg</p> <p><b>SCALED :</b> WOD 2A: Max STO            WOD 2B: 12 Hang KB snatch 1 arm alternate(H:16/F:12 KG)/+4 pull            up(F: Push up) puis 12 KB Hang snatch /6 pull up(push up) etc...</p> <p><b>Young:</b> WOD 2A: MAX STO            WOD 2B:12 Hang KB Snatch 1 arm alternate (H:12/F:8kg)+ 4 Push up            On ajoute 2 push up chaque minute.</p> <p><b>ADAPTIVE:</b>            Wod 1A:  <b>De 0 à 1':</b> Max STO (on choisit sa charge)  <b>De 1' à 2':</b> Rest            A PARTIR DE 2':  <b>De 2' à 3' :</b>  <b>8 double KB Snatch ( au sol) + 4 push up</b>            KB :2x 8 kg.            On ajoute 2 push up chaque minute.</p>	<p>Max OHS            Charge choisie :            Nb de rep :</p>	<p>Score A            Tonnage en kg :            (Nb rep x charge sur la            barre) :</p> <p>et</p> <p>SCORES B :</p> <p>Nombre de répétitions            totales réalisées :</p>
---	---	--

--	--	--