



WOD 3-For time .Time cap 5'	
Team	
Catégorie	MEN / MEN WOMEN/ WOMEN MEN/ WOMEN

<p>Athlète A : 50 STEP UP OVER THE BOX 2 DUMBBELL Athlète B : 50 BURPEES OVER THE BOX Synchro sur la box</p> <p>Athlète A : Step up over the box 2 dumbell. Athlète B : burpees facing over the box. Si athlète A pose ou lâche les DB, switch entre les 2 athlètes. Dumbell : HOMME : 2 dumbell × 22.5KG. FEMME : 2 dumbell × 15 KG</p>	<p>SCORE: Temps Si non terminé score : 5'+ 1 seconde par rep non effectuée.</p>
--	--