



WOD 3 For time. Time Cap :5'	
Nom	Prénom
Catégorie :	MEN / WOMEN

<p>20 Burpees box over 20 Step up over the box 2 Dumbell 20 Devil Press 2 Dumbell</p> <p><u>ELITE/M35/Teens:</u> 2 Dumbell (H:22.5kg/15kg).</p> <p><u>M40/SCALED:</u> 2 DB(H:15kg/F:12.5kg).</p> <p><u>Young:</u> (H:10kg/F:5kg).</p> <p><u>Adaptive seated:</u> 20 C&J 2 Dumbell(2x12.5kg) 20 push up over the plate (20 kg)</p>		<p>Temps :</p> <p>Si non terminé score : 5 + 1 seconde par rep non effectuée.</p>
--	--	--