

WOD 1 :

FOR TIME (time cap 10min)

80 Burpees Facing Box Jump Over

LA BOX :

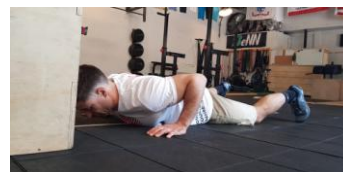
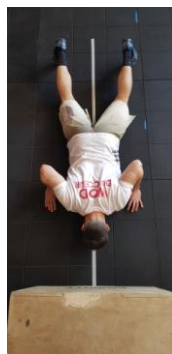
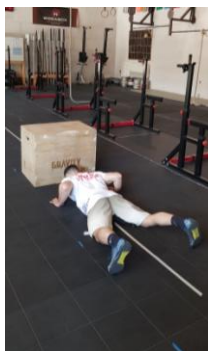
Rappel Hauteur de la box en RX et en SCALED :

- 24-inch pour Hommes (61 cm)
- 20-inch pour Femmes (51 cm)



Un ruban adhésif / scotch doit être placé comme sur cette photo avant le début du Wod, perpendiculaire à la Box. L'exécution « Facing » the Box sera ainsi respecté sur chaque répétition.

DESCRIPTION :



L'athlète s'assure de la bonne hauteur de la Box se tient prêt devant avant de lancer le chronomètre. Après le 3, 2, 1, go... La première répétition du Burpees Facing Box Jump Over sera validée quand la poitrine touchera correctement le sol sur l'exécution du Burpees et que l'athlète sera passé de l'autre côté de la box. L'alignement pied, hanches, épaules n'est pas obligatoire lors du franchissement de la box.

- Step-Down autorisé en RX
- Step-Down et Step-Up autorisé en Scaled pour monter et descendre de la Box et pour l'exécution du Burpees.