



WOD DU CŒUR 2019

Scorecard WOD 1

WOD 1 :

FOR TIME (time cap 10min)

80 Burpees Facing Box Jump Over

HAUTEUR DE LA BOX :

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

	Nombre de répétitions			
	10	20	30	40
80 BURPEES FACING BOX JUMP OVER				
	50	60	70	80

Total Rep :

Time :

VARIATIONS :

- **Rx :** Step-Down autorisé après le saut sur la box.
Le Burpees doit être exécuté en respectant le standard Open (les deux pieds doivent être jetés en arrière et ramenés en même temps).
- **Scaled :** Step-Up et Step-Down autorisé pour le franchissement de la box.
Le step-up et step-down autorisé lors de la réalisation du Burpees.

*Pour un événement solidaire, convivial et dans la
bonne humeur, mobilisons-nous !!!*