



WOD DU CŒUR 2019

Standard WOD 3

WOD 3 :

AMRAP 12 min

- **50** DU
- **40** Wall Ball
- **30** Cal Row
- **20** Pull-Up
- **10** DeadLift

VARIATIONS ET CHARGES :

	RX	SCALED
50 DU	50 Double Under	50 Simple Under
40 Wall Ball	Hommes : 9 kg Femmes : 6 kg	Hommes : 6 kg Femmes : 4 kg
30 Cal Row	Calories au rameur Concept 2	
20 Pull-Up	Pull-Up	Jumping Pull-Up
10 DeadLift	Hommes : 100 kg Femmes : 70 kg	Hommes : 60 kg Femmes : 40 kg

DESCRIPTION :

❖ DU

Double Under en RX : L'athlète doit faire passer sa corde 2 fois sous ses pieds lorsqu'il effectue un saut simple les 2 pieds joints.

Simple Under en Scaled : L'athlète doit faire passer sa corde 1 fois sous ses pieds lorsqu'il effectue un saut simple les 2 pieds joints.

❖ Wall Ball

Photo 1



Photo 2



Photo 3



Pour valider une répétition, récupérer le ballon avec ses 2 mains en réalisant un power clean (photo 2) puis enchaîner avec un squat complet (photo 3) avant de lancer le ballon contre le mur direction la cible installée à la bonne hauteur.

- Hauteur cible Hommes RX et SCALED : 3 mètres
- Hauteur cible Femmes RX et SCALED : 2,70 mètres

❖ Cal Row



Les calories au rameur type Concept 2

L'écran du rameur type Concept 2 doit être mis à Zéro, soit par l'athlète, soit par la personne qui juge le Wod. Pour rappel, nous devons voir l'écran du rameur qui atteste la bonne réalisation des 30 calories demandées.

❖ Pull-Up

○ RX - Pull-Up



Départ bras tendus. La répétition sera validée lorsque l'athlète aura passé le menton au dessus de la barre de traction. Le Strict, le kipping et/ou le butterfly sont autorisés.

○ SCALED - Jumping Pull-Up



Prévoir une règle avec une hauteur mesurée de 16 cm.

Photo 6



Photo 7



Photo 8



Photo 9



L'athlète doit positionner la règlette (fabriquée en carton par exemple) entre le haut de sa tête et le bas de la barre de traction et adapter sa hauteur pour garder ses 2 jambes droites/tendues (voir photo 6 et 7). Une fois la hauteur ajustée, l'athlète se mettra en position de départ pour réaliser son Jumping Pull-Up : jambes fléchies avec bras tendus (voir photo 8). Il pourra ensuite s'aider de l'impulsion de ses jambes et du tirage avec ses 2 bras pour passer le menton au-dessus de la barre de traction (photo 9). La répétition sera ainsi validée.

❖ DeadLift

Le Deadlift sera validé lorsque l'athlète aura respecté l'alignement épaules / Hanches / Genoux en position haute après avoir soulevé la charge en conservant les 2 bras tendus (photo 11). Départ barre chargée au contact avec le sol (photo 10). Le touch and go est autorisé. Attention, l'utilisation du rebond ne doit pas faciliter l'athlète à enchaîner les répétitions.

Photo 10



Photo 11

