



# WOD DU CŒUR 2019

## Scorecard WOD 3

### WOD 3 :

AMRAP 12 min

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

	Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5
50 DU					
40 Wall Ball					
30 Cal Row					
20 Pull-Up					
10 DeadLift					

Total Rep :

### 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

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