

ALEA CONTEST #2

AVRIL 2026

GUIDE

ATHLETES

TEAM RX
TEAM INTER

6 WODS SOUND O SILENCE
3 POUR LES INTER

TOUTES LES INFOS
NECESSAIRES

ON TESTERA TOUTES
TES CAPACITÉS
CONDI, GYM, STRENGTH

DES WORKOUTS DE
PUR CROSSFIT
POUR TE DÉPASSER !

WWW.CROSSFIT-ALEA.COM

DÉROULÉ DU WEEKEND

LA COMPÉTITION A LIEU LE WEEKEND DU 25-26 AVRIL.

OUVERTURE DES PORTES LE SAMEDI MATIN DÈS 8H30 POUR RÉCEPTIONNER LE PACK ATHLÈTE ET PASSER AU PHOTOCALL.

LA CATÉGORIE INTER A LIEU UNIQUEMENT LE SAMEDI TANDIS QUE LA CATÉGORIE RX A LIEU LE SAMEDI ET LE DIMANCHE.

LES HEURES ET LIEUX DE PASSAGE SONT DISPONIBLES SUR LE LIEN DE L'ÉVÉNEMENT [SCORING.FIT](https://scoring.fit).

ATTENTION, LE DEUXIÈME WOD AURA LIEU DANS LA SALLE LELIL, À 150M DE LA BOX.

IL Y AURA 6 WODS AU TOTAL POUR LA CATÉGORIE RX ET 3 WODS POUR LA CATÉGORIE INTERMÉDIAIRE.

LE PORT DU T-SHIRT EST OBLIGATOIRE POUR LES WODS AVEC WORM ET SANDBAG (HYGIÈNE).

POSSIBILITÉ DE MANGER DANS LES ENVIRONS (LETY DELICE, POKE, THAI...)

LA REMISE DES RÉCOMPENSES POUR LA CATÉGORIE INTERMÉDIAIRE AURA LIEU LE SAMEDI À LA FIN DE LA JOURNÉE ET LE DIMANCHE POUR LA CATÉGORIE RX.



DÉROULÉ DU WEEKEND

POINTS IMPORTANTS :

LES TOILETTES SONT DES SANIBROYEURS. MERCI DE NE RIEN JETER DE VOLUMINEUX DEDANS !!!

LORS DU RUN À L'EXTÉRIEUR, LA CIRCULATION PIETONNE NE SERA PAS FERMÉE. MÊME S'IL Y A PEU DE TRAFIC, FAITES ATTENTION AUX PIÉTONS.

LES JUGES SONT TOUS DES BÉNÉVOLES. IL SE PEUT QU'IL Y AIT DES ERREURS À UN MOMENT DU WEEKEND. NOUS COMPTONS SUR VOTRE COMPRÉHENSION ET VOTRE POLITESSE POUR RÉSOUDRE LE PROBLÈME AVEC LE HEAD JUDGE APRÈS. AUCUN COMPORTEMENT IRRESPECTUEUX ENVERS LE STAFF OU D'AUTRES ATHLÈTES NE SERA TOLÉRÉ

POUR TOUTE QUESTIONS, MERCI DE LES POSER PAR MAIL À CROSSFIT.ALEA@GMAIL.COM OU AU STAFF LE JOUR DE L'ÉVÉNEMENT.

NOUS VOUS SOUHAITONS À TOUS UNE BONNE COMPÉTITION !

"ALEA JACTA EST"



DÉROULÉ DU WEEKEND

SAMEDI :

WOD 1 - LEGS TEST
9H45/12H05

WOD 2 - LELIL CONDI X DKT
13H10/16H10

WOD 3 - PURE CF
15H/17H15

DIMANCHE :

WOD 4 - DEATH BY...
10H/11H

WOD 5 - REMEMBER 2024
11H30/12H30

WOD 6 - BPZ VARIATIONS
13H30/15H



WOD 1 - LEGS TEST

RX

0-5' - PART. A :
1 RM BACK SQUAT
1 RM FRONT SQUAT

5-13' - PART. B :
4 X 2'

15 DBS BOX STEP-UPS SYNCHRO (1 PAIRE DE DBS
LIBRE)
MAX HANG SQUAT CLEAN (70/50KG)

INTER

0-5' - PART. A :
1 RM BACK SQUAT
1 RM FRONT SQUAT

5-13' - PART. B :
4 X 2'

15 DBS BOX STEP-UPS SYNCHRO (1 PAIRE DE DBS
LIBRE)
MAX HANG SQUAT CLEAN (50/35KG)



WOD 1 - LEGS TEST

WORKOUT FLOW

0:00 – 5:00 | PART A

1RM BACK SQUAT + 1RM FRONT SQUAT

- LES ATHLÈTES DISPOSENT DE 5 MINUTES POUR ÉTABLIR :
 - 1 RÉPÉTITION MAXIMALE EN BACK SQUAT (PARTENAIRE 1)
 - 1 RÉPÉTITION MAXIMALE EN FRONT SQUAT (PARTENAIRE 2)
- LES TENTATIVES PEUVENT ÊTRE RÉALISÉES DANS L'ORDRE SOUHAITÉ.
- LES CHARGES DOIVENT ÊTRE ANNONCÉES AU JUGE AVANT CHAQUE TENTATIVE.
- CHAQUE RÉPÉTITION DOIT RESPECTER LES STANDARDS D'EXÉCUTION.
- ATTENTION, PAS LE DROIT DE DESCENDRE EN POIDS !

SCORE = TOTAL DES 2 BARRES RÉALISÉES.

5:00 – 13:00 | PART B

4 INTERVALLES DE 2 MINUTES (2:00 ON / ENCHAÎNEMENT CONTINU)

À CHAQUE INTERVALLE :

- 15 DUMBBELLS BOX STEP-UPS SYNCHRONISÉS
 - 1 SEULE PAIRE D'HALTÈRES PAR ÉQUIPE
 - RÉPARTITION LIBRE ENTRE LES ATHLÈTES
- PUIS :
 - MAXIMUM DE HANG SQUAT CLEANS.
 - BARRE QUI DÉMARRE DES PADS POUR LA PREMIÈRE RÉPÉTITION.
 - RÉPARTITION : INTERVALLE 1 ET 3 = PARTENAIRE 1 / INTERVALLES 2 ET 4 = PARTENAIRE 2

SCORE = TOTAL DES RÉPÉTITIONS DE HANG SQUAT CLEANS RÉALISÉES SUR L'ENSEMBLE DES 4 INTERVALLES.



WOD 1 - LEGS TEST

STANDARDS

BACK SQUAT :

- LA BARRE EST PLACÉE EN POSITION ARRIÈRE, SUR LES TRAPÈZES.
- LE MOUVEMENT DÉBUTE AVEC LES HANCHES ET LES GENOUX EN EXTENSION COMPLÈTE.
- LA RÉPÉTITION EST VALIDE LORSQUE LE PLI DE HANCHE PASSE SOUS LE SOMMET DU GENOU.
- LE MOUVEMENT SE TERMINE AVEC LES HANCHES ET LES GENOUX EN EXTENSION COMPLÈTE.

NO REP :

- AMPLITUDE INSUFFISANTE
- EXTENSION INCOMPLÈTE
- PERTE DE CONTRÔLE DE LA BARRE

FRONT SQUAT :

- LA BARRE EST MAINTENUE EN POSITION FRONT RACK, COUDES DEVANT LA BARRE.
- LE MOUVEMENT DÉBUTE AVEC LES HANCHES ET LES GENOUX EN EXTENSION COMPLÈTE.
- LA RÉPÉTITION EST VALIDE LORSQUE LE PLI DE HANCHE PASSE SOUS LE SOMMET DU GENOU.
- LE MOUVEMENT SE TERMINE AVEC LES HANCHES ET LES GENOUX EN EXTENSION COMPLÈTE.

NO REP :

- AMPLITUDE INSUFFISANTE
- EXTENSION INCOMPLÈTE



WOD 1 - LEGS TEST

STANDARDS

DUMBBELLS BOX STEP-UP SYNCHRO :

- CHAQUE ATHLÈTE TIENT UN HALTÈRE DANS CHAQUE MAIN.
- LES ATHLÈTES MONTENT SUR LA BOX JUSQU'À AVOIR LES DEUX PIEDS DESSUS.
- LA RÉPÉTITION EST VALIDE LORSQUE LES DEUX ATHLÈTES ATTEIGNENT SIMULTANÉMENT : HANCHES ET GENOUX EN EXTENSION COMPLÈTE SUR LA BOX
- LA SYNCHRONISATION EST JUGÉE UNIQUEMENT EN HAUT DU MOUVEMENT.

NO REP :

- EXTENSION INCOMPLÈTE
- DÉSYNCHRONISATION

HANG SQUAT CLEAN :

- LE MOUVEMENT DÉBUTE DEPUIS LA POSITION HANG (AU-DESSUS DES GENOUX).
- LA BARRE EST AMENÉE AUX ÉPAULES EN UN SEUL MOUVEMENT CONTINU.
- LA RÉCEPTION SE FAIT EN SQUAT COMPLET, AVEC LE PLI DE HANCHE SOUS LE GENOU.
- LE MOUVEMENT SE TERMINE AVEC LES HANCHES ET LES GENOUX EN EXTENSION COMPLÈTE.
- POSITION DE FRONT RACK OBLIGATOIRE EN FIN D'EXTENSION.

NO REP :

- RÉCEPTION AU-DESSUS DE LA PARALLÈLE
- AMPLITUDE INSUFFISANTE
- EXTENSION INCOMPLÈTE
- DESCENTE DE LA BARRE AVANT L'ATTEINTE DE L'EXTENSION COMPLÈTE



WOD 2 - LELIL CONDI X DKT

RX

INTER

FOR TIME :
40/30 CAL ROW
10 BURPEES OVER WORM SYNCHRO
20 WORM CLEAN & JERK
10 BURPEES OVER WORM SYNCHRO
40/30 CAL SKI
10 BURPEES OVER WORM SYNCHRO
20 WORM CLEAN & JERK
10 BURPEES OVER WORM SYNCHRO
40/30 CAL ROW

WORM HH = 70KG
WORM FF = 50KG

RX HH = 2 GILETS (9KG)
RX FF = 2 GILETS (6KG)

FOR TIME :
40/30 CAL ROW
10 BURPEES OVER WORM SYNCHRO
20 WORM CLEAN & JERK
10 BURPEES OVER WORM SYNCHRO
40/30 CAL SKI
10 BURPEES OVER WORM SYNCHRO
20 WORM CLEAN & JERK
10 BURPEES OVER WORM SYNCHRO
40/30 CAL ROW

WORM HH = 70KG
WORM FF = 50KG

INTER HH = 1 GILET (9KG)
INTER FF = 1 GILET (6KG)



WOD 2 - LELIL CONDI X DKT WORKOUT FLOW

DÉROULEMENT

- 3,2,1, GO ! LES ATHLÈTES COURRENT TOUS LES DEUX JUSQU'AU RAMEUR. LES 2 ATHLÈTES DOIVENT ÊTRE DANS LA ZONE DU RAMEUR POUR COMMENCER À RAMER.
- UNE FOIS LE RAMEUR TERMINÉ, LES ATHLÈTES DOIVENT COURRIER TOUCHER LE SKI EN MÊME TEMPS
- ILS SE DIRIGENT ENSUITE VERS LA ZONE WORM POUR EFFECTUER L'ENCHAÎNEMENT BURPEES, WORM CLEAN&JERK, BURPEES.
- UNE FOIS FINI, LES ATHLÈTES COURENT À NOUVEAU JUSQU'AU SKI POUR EFFECTUER LEURS CALORIES. LES DEUX ATHLÈTES DOIVENT ÊTRE DANS LA ZONE SKI POUR COMMENCER À SKIER.
- UNE FOIS FINI, ILS RETOURNENT VERS LA ZONE WORM POUR EFFECTUER L'ENCHAÎNEMENT BURPEES, WORM CLEAN&JERK, BURPEES,
- UNE FOIS L'ENCHAÎNEMENT TERMINÉ, LES ATHLÈTES DOIVENT RETOURNER TOUCHER LE SKI EN MÊME TEMPS AVANT DE COURRIER DANS LA ZONE ROW ET EFFECTUER LES DERNIÈRES CALORIES AU RAMEUR. LES DEUX ATHLÈTES DOIVENT ÊTRE DANS LA ZONE ROW AVANT DE COMMENCER À RAMER.
- UNE FOIS LES CALORIES TERMINÉES, LES 2 ATHLÈTES SPRINTENT JUSQU'À LA LIGNE DE DÉPART.

SCORE =

- TEMPS TOTAL POUR COMPLÉTER L'ENSEMBLE DU WORKOUT.
- EN CAS DE TIME CAP, LE SCORE CORRESPOND AU NOMBRE TOTAL DE RÉPÉTITIONS COMPLÉTÉES.



WOD 2 - LELIL CONDI

STANDARDS

ROW / SKI (CALORIES) :

- LES CALORIES DOIVENT ÊTRE ATTEINTES SUR L'ÉCRAN DE LA MACHINE.
- L'ATHLÈTE PEUT DESCENDRE UNIQUEMENT LORSQUE LE NOMBRE DE CALORIES REQUIS EST VALIDÉ.
- RELAIS AUTORISÉS À TOUT MOMENT.

NO REP :

- DESCENTE AVANT VALIDATION DES CALORIES
- POIGNÉES NON RANGÉES DANS LE SUPPORT / SKI : POIGNÉES LACHÉES D'EN BAS

BURPEES OVER WORM SYNCHRONISÉS :

- LES ATHLÈTES RÉALISENT UN BURPEE PARALLÈLE AU WORM.
- POITRINE ET CUISSES EN CONTACT AVEC LE SOL EN BAS DU MOUVEMENT.
- LES ATHLÈTES DOIVENT FRANCHIR LE WORM AVEC LES DEUX PIEDS SIMULTANÉMENT.
- LA RÉPÉTITION EST VALIDE LORSQUE TOUS LES ATHLÈTES ONT FRANCHI LE WORM.

SYNCHRONISATION :

- LES ATHLÈTES DOIVENT ÊTRE SYNCHRONISÉS AU SOL (POITRINE AU SOL EN MÊME TEMPS).

NO REP :

- DÉSYNCHRONISATION
- CONTACT INCOMPLET AVEC LE SOL
- FRANCHISSEMENT NON CONFORME DU WORM / WORM TOUCHÉ LORS DU SAUT



WOD 2 - LELIL CONDI

STANDARDS

WORM CLEAN & JERK :

- LE MOUVEMENT DÉBUTE AVEC LE WORM AU SOL.
- LE WORM EST AMENÉ AUX ÉPAULES EN UN SEUL TEMPS (CLEAN), PUIS AU DESSUS DE LA TÊTE POUR ATERRIR SUR L'AUTRE ÉPAULE (JERK).
- LE WORM DOIT ÊTRE STABILISÉ SUR LES DEUX ÉPAULES AVANT LE RETOUR AU SOL.

NO REP :

- LE WORM EST REDESCENDU LORS DU CLEAN (HANG NON AUTORISÉ)
- DÉSYNCHRONISATION DES ATHLÈTES, LE WORM NE PASSE PAS DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA TÊTE EN MÊME TEMPS
- WORM NON CONTRÔLÉ SUR L'ÉPAULE AVANT LE RETOUR AU SOL



WOD 3 - PURE CROSSFIT

RX

AMRAP 12'
100 DU
50 PULL-UPS SYNCHRO
25+25 KB/DB SNATCH SYNCHRO
25 CHEST TO BAR
100 DU
THEN, MAX REPS COMPLEX (1 WALL WALK + 1
WF HSPU)

KETTLEBELL HH = 24KG
KETTLEBELL FF = 16KG

DUMBBELL HH = 22,5KG
DUMBBELL FF = 25KG

INTER

AMRAP 12'
50 DU OR 250 SU
25 PULL-UPS SYNCHRO + 25 PULL-UPS
25+25 KB/DB SNATCH SYNCHRO
25 PULL-UPS
50 DU OR 250 SU
THEN, MAX REPS WALL WALKS

KETTLEBELL HH = 16KG
KETTLEBELL FF = 12KG

DUMBBELL HH = 15KG
DUMBBELL FF = 10KG



WOD 3 - PURE CROSSFIT

WORKOUT FLOW

DÉROULEMENT

- LES ATHLÈTES ENCHAÎNENT LES MOUVEMENTS DANS L'ORDRE INDIQUÉ.
- CHAQUE RELAI SE FERA SUR LE MAT DE DÉPART.
- LA RÉPARTITION DU TRAVAIL EST LIBRE, SAUF POUR LES MOUVEMENTS SYNCHRONISÉS.
- UNE FOIS LA SECONDE SÉRIE DE DOUBLE UNDERS COMPLÉTÉE, LES ATHLÈTES EFFECTUENT UN MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS DU COMPLEXE JUSQU'À LA FIN DES 12 MINUTES.
- LE COMPLEXE DOIT ÊTRE RÉALISÉ DANS L'ORDRE :
 - 1 WALL WALK + 1 WALL-FACING HSPU = 1 RÉPÉTITION
- POUR LES INTER, IL N'Y A PAS DE COMPLEXE MAIS UNIQUEMENT UN RELAI EN WALL WALKS.

SCORE = NOMBRE TOTAL DE RÉPÉTITIONS EXÉCUTÉES.

*TIE BREAK APRÈS LE DERNIER DU



WOD 3 - PURE CROSSFIT

STANDARDS

DOUBLE UNDERS :

- LA CORDE DOIT PASSER DEUX FOIS SOUS LES PIEDS À CHAQUE SAUT.
- LE MOUVEMENT EST VALIDE LORSQUE LA CORDE PASSE CLAIREMENT SOUS LES PIEDS.

NO REP :

- PASSAGE SIMPLE DE CORDE
- ÉCHEC DE ROTATION

PULL-UPS SYNCHRO :

- DÉPART BRAS TENDUS (EXTENSION COMPLÈTE).
- LE MENTON DOIT DÉPASSER CLAIREMENT LA BARRE.

SYNCHRONISATION :

- LES ATHLÈTES DOIVENT ATTEINDRE SIMULTANÉMENT LA POSITION HAUTE (MENTON AU-DESSUS DE LA BARRE).

NO REP :

- MENTON SOUS LA BARRE
- EXTENSION INCOMPLÈTE
- DÉSYNCHRONISATION



WOD 3 - PURE CROSSFIT

STANDARDS

KB/DB HANG SNATCH SYNCHRONISÉS (25 + 25) :

- LE MOUVEMENT DÉBUTE DEPUIS LA POSITION HANG POUR LA KETTLEBELL, DU SOL POUR LA DUMBELL
- L'HALTÈRE/KETTLEBELL EST AMENÉ AU-DESSUS DE LA TÊTE EN UN SEUL MOUVEMENT.
- CHANGEMENT DE BRAS INTERDIT (25 RÉPÉTITIONS PAR BRAS).
- FIN DU MOUVEMENT AVEC :
 - BRAS VERROUILLÉ AU-DESSUS DE LA TÊTE
 - HANCHES ET GENOUX EN EXTENSION COMPLÈTE

SYNCHRONISATION :

- LES ATHLÈTES DOIVENT VALIDER LA POSITION AU-DESSUS DE LA TÊTE EN MÊME TEMPS.

NO REP :

- EXTENSION INCOMPLÈTE
- HALTÈRE/KETTLEBELL NON CONTRÔLÉ ET/OU EN DEVANT DE L'AXE VERTICAL
- DÉSYNCHRONISATION

CHEST-TO-BAR PULL-UPS :

- DÉPART BRAS TENDUS.
- LA POITRINE DOIT ENTRER EN CONTACT AVEC LA BARRE SOUS LA CLAVICULE.

NO REP :

- PAS DE CONTACT DE LA POITRINE AVEC LA BARRE



WOD 3 - PURE CROSSFIT

STANDARDS

WALL WALK :

- DÉPART POITRINE AU SOL, PIEDS CONTRE LE MUR, MAINS SUR LA LIGNE DU STANDARD.
- L'ATHLÈTE MONTE JUSQU'À ATTEINDRE LA POSITION VERTICALE, LES DEUX MAINS SUR LA LIGNE.
- LES MAINS DOIVENT ATTEINDRE LA LIGNE DÉFINIE AU SOL.
- RETOUR LES MAINS SUR LA LIGNE DE DÉPART, POITRINE AU SOL.

NO REP :

- AMPLITUDE INCOMPLÈTE
- NON-RESPECT DES LIGNES

WALL-FACING HANDSTAND PUSH-UP :

- POSITION FACE AU MUR, LES DEUX MAINS SUR LA LIGNE.
- DÉPART BRAS VERROUILLÉS.
- DESCENTE JUSQU'AU CONTACT DE LA TÊTE AU SOL.
- REMONTÉE JUSQU'À EXTENSION COMPLÈTE DES BRAS.

NO REP :

- AMPLITUDE INCOMPLÈTE
- EXTENSION INCOMPLÈTE
- MAINS QUI NE TOUCHE PAS LA LIGNE



WOD 4 - DEATH BY...

RX

EVERY MINUTE UNTIL FAILURE :

**8 WORM THRUSTERS (ADD 2 THRUSTERS
EACH MINUTE)**

**8 MINUTES MAXIMUM. SI ATTEINTE DE LA DERNIÈRE MINUTE : MAX
RÉPÉTITIONS DANS LA MINUTE.**

**WORM HH = 70KG
WORM FF = 50KG**



WOD 4 - DEATH BY...

WORKOUT FLOW

DÉROULEMENT

- LES ATHLÈTES DOIVENT COMPLÉTER LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS IMPOSÉ DANS LA MINUTE.
- LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS AUGMENTE DE +2 À CHAQUE MINUTE.
- UNE FOIS LE TRAVAIL TERMINÉ, LE TEMPS RESTANT DANS LA MINUTE CONSTITUE DU REPOS.
- SI LES ATHLÈTES NE TERMINENT PAS LES RÉPÉTITIONS DANS LA MINUTE IMPARTIE, LE WORKOUT S'ARRÊTE.
- LA DERNIÈRE MINUTE EST UN MAX RÉPS.

MINUTE 1 : 8 WORM THRUSTERS

MINUTE 2 : 10 WORM THRUSTERS

MINUTE 3 : 12 WORM THRUSTERS

MINUTE 4 : 14 WORM THRUSTERS

MINUTE 5 : 16 WORM THRUSTERS

MINUTE 6 : 18 WORM THRUSTERS

MINUTE 7 : 20 WORM THRUSTERS

MINUTE 8 : MAX REPS WORM THRUSTERS

SCORE = NOMBRE DE RÉPÉTITIONS TOTAL EXÉCUTÉES.



WOD 4 - DEATH BY...

STANDARDS

WORM THRUSTER :

- LE MOUVEMENT DÉBUTE PAR UN CLEAN (POWER OU SQUAT)
- AVEC LE WORM EN POSITION FRONT RACK (AUX ÉPAULES), LES ATHLÈTES EFFECTUENT UN SQUAT :
 - PLI DE HANCHE SOUS LE GENOU
- EN REMONTANT, LE WORM EST AMENÉ AU-DESSUS DE LA TÊTE EN UN MOUVEMENT CONTINU POUR CHANGER DE CÔTÉ.
- FIN DE LA RÉPÉTITION LORSQUE LE WORM EST CONTRÔLÉ LORS DU RETOUR AUX ÉPAULES.

SYNCHRONISATION :

- LES ATHLÈTES DOIVENT ÊTRE SYNCHRONISÉS :
 - EN BAS DU SQUAT

NO REP :

- AMPLITUDE INSUFFISANTE AU SQUAT
- DÉSYNCHRONISATION DES ATHLÈTES, LE WORM NE PASSE PAS DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA TÊTE EN MÊME TEMPS
- WORM NON CONTRÔLÉ SUR L'ÉPAULE AVANT LE RETOUR AU SOL



WOD 5 - REMEMBER 2024

RX

FOR TIME :

30M DBS REGIONALS LUNGES 2X22,5/15KG

(PARTNER 1)

300M RUN

30 TOES TO BAR SYNCHRO

30M DBS REGIONALS LUNGES 2X22,5/15KG

(PARTNER 2)

300M RUN

30M HANDSTAND WALK (DISTANCE : 5M)

(PALIERS MINIMUM DE 2,5M)

TC : 10'



WOD 5 - REMEMBER 2024

WORKOUT FLOW

DÉROULEMENT

- LES ATHLÈTES DOIVENT COMPLÉTER LES MOUVEMENTS DANS L'ORDRE INDiqué.
- LES LUNGES SONT EFFECTUÉS INDIVIDUELLEMENT (PARTNER 1 PUIS PARTNER 2).
- LES AUTRES MOUVEMENTS SONT RÉALISÉS EN ÉQUIPE, AVEC RÉPARTITION LIBRE SAUF MENTION CONTRAIRE.
- LE HANDSTAND WALK DOIT ÊTRE COMPLÉTÉ SUR UNE DISTANCE TOTALE DE 30 M.

SCORE =

- TEMPS TOTAL POUR COMPLÉTER L'ENSEMBLE DU WORKOUT.
- EN CAS DE TIME CAP, LE SCORE CORRESPOND AU NOMBRE TOTAL DE RÉPÉTITIONS COMPLÉTÉES.



WOD 5 - REMEMBER 2024

STANDARDS

DBS WALKING LUNGES (REGIONALS):

- DEUX HALTÈRES DOIVENT ÊTRE TENUS, UN DANS CHAQUE MAIN. UN BRAS EN POSITION DE FRONT RACK, UN EN POSITION OVERHEAD.
- LE GENOU DOIT TOUCHER LE SOL À CHAQUE RÉPÉTITION.
- L'ATHLÈTE DOIT PASSER PAR UNE EXTENSION COMPLÈTE DES HANCHES ET DES GENOUX ENTRE CHAQUE FENTE.
- LE MOUVEMENT EST VALIDE LORSQUE LE PIED AVANT EST ENTIÈREMENT POSÉ AU SOL ET CONTRÔLÉ.

NO REP :

- GENOU NE TOUCHANT PAS LE SOL
- EXTENSION INCOMPLÈTE
- HALTÈRES NON CONTRÔLÉS
- PIÉTINEMENT POUR AVANCER

! UNE NO REP = RETOUR DERRIÈRE LA LIGNE DE DÉPART.

RUN (300 M):

- LE PARCOURS DOIT ÊTRE RESPECTÉ DANS SON INTÉGRALITÉ.
- LE RETOUR DANS LA ZONE DE TRAVAIL VALIDE LA RÉPÉTITION.



WOD 5 - REMEMBER 2024

STANDARDS

TOES-TO-BAR SYNCHRONISÉS :

- DÉPART BRAS TENDUS, PIEDS DERRIÈRE L'AXE VERTICAL DE LA BARRE.
- LES DEUX PIEDS DE CHAQUE ATHLÈTE DOIVENT TOUCHER LA BARRE SIMULTANÉMENT ENTRE LES MAINS.

SYNCHRONISATION :

- LES ATHLÈTES DOIVENT TOUCHER LA BARRE EN MÊME TEMPS.

NO REP :

- CONTACT INCOMPLÈT
- EXTENSION INCOMPLÈTE (PIEDS QUI NE REPASSENT PAS DERRIÈRE L'AXE DE LA BARRE)
- DÉSYNCHRONISATION

HANDSTAND WALK :

- L'ATHLÈTE DÉMARRE AVEC LES DEUX MAINS DERRIÈRE LA LIGNE DE DÉPART.
- LA DISTANCE EST VALIDÉE PAR SEGMENTS DE 5 M.
- UN MINIMUM DE 2,5 M EST REQUIS POUR VALIDER UNE PROGRESSION EN CAS DE CHUTE.
- L'ATHLÈTE DOIT FRANCHIR LA LIGNE AVEC LES DEUX MAINS EN AVANÇANT POUR VALIDER LA DISTANCE.

NO REP :

- DÉMARRAGE LES MAINS SUR OU DEVANT LA LIGNE
- DISTANCE INSUFFISANTE
- RECULER
- NON-RESPECT DES LIGNES



WOD 6 - BPZ VARIATIONS

RX

FOR TIME :

CASH IN : 400M SB CARRY*

15/10/5

BURPEES BAR MUSCLE-UPS - PARTNER
DEAD HANG

BURPEES SB CLEAN OVER THE WALL

CASH OUT : 200M SB CARRY*

TC = 20'

*SI LE SANDBAG TOUCHE LE SOL : 5 BURPEES DE PÉNALITÉ À RÉALISER.

SANDBAG HH = 68KG / WALL HH = 120CM
SANDBAG FF = 45KG / WALL FF = 100CM



WOD 6 - BPZ VARIATIONS

WORKOUT FLOW

DÉROULEMENT

- LES ATHLÈTES DOIVENT COMPLÉTER L'ENSEMBLE DES SECTIONS DANS L'ORDRE :
- CASH IN → WORKOUT → CASH OUT
- LE SANDBAG CARRY EST RÉALISÉ EN ÉQUIPE AVEC RÉPARTITION LIBRE. ATTENTION, SI LE SANDBAG TOMBE PAR TERRE, L'ÉQUIPE RECOIT UNE PÉNALITÉ DE 5 BURPEES SYNCHRO.
- LE SANDBAG DOIT ÊTRE TRANSPORTÉ SUR L'INTÉGRALITÉ DE LA DISTANCE.
- SUR LES BURPEES BAR MUSCLE-UPS :
 - UN ATHLÈTE TRAVAILLE PENDANT QUE L'AUTRE EST SUSPENDU EN DEAD HANG
 - LES RÔLES PEUVENT ÊTRE ÉCHANGÉS LIBREMENT
- LES ATHLÈTES DOIVENT TERMINER ENTIÈREMENT CHAQUE BLOC AVANT DE PASSER AU SUIVANT.

SCORE = TEMPS TOTAL OU NOMBRE DE RÉPÉTITIONS RÉALISÉES DANS LE TEMPS IMPARTI.



WOD 6 - BPZ VARIATIONS

STANDARDS

SANDBAG CARRY (400 M) :

- LE SANDBAG DOIT ÊTRE PORTÉ DU POINT DE DÉPART JUSQU'À LA LIGNE D'ARRIVÉE.
- LA MÉTHODE DE PORT EST LIBRE.
- LES RELAIS ENTRE PARTENAIRES SONT AUTORISÉS.

NO REP :

- DISTANCE INCOMPLÈTE
- SANDBAG TRAINÉ AU SOL

BURPEES BAR MUSCLE-UPS – PARTNER DEAD HANG :

- L'ATHLÈTE ACTIF RÉALISE UN BURPEE (POITRINE AU SOL), PUIS ENCHAÎNE AVEC UN BAR MUSCLE-UP.
- LE BAR MUSCLE-UP EST VALIDE LORSQUE :
 - DÉPART BRAS TENDUS
 - PASSAGE AU-DESSUS DE LA BARRE
 - VERROUILLAGE COMPLET DES BRAS EN POSITION HAUTE

CONTRAINTE PARTENAIRE :

- LE PARTENAIRE DOIT ÊTRE SUSPENDU À LA BARRE EN DEAD HANG (BRAS TENDUS, PIEDS DÉCOLLÉS DU SOL).
- SI LE PARTENAIRE LÂCHE LA BARRE, LA RÉPÉTITION N'EST PAS VALIDÉE.

NO REP :

- BURPEE INCOMPLET
- MUSCLE-UP NON VERROUILLÉ, PIEDS QUI DÉPASSENT L'AXE HORIZONTAL DE LA BARRE.
- PARTENAIRE NON SUSPENDU



WOD 6 - BPZ VARIATIONS

STANDARDS

BURPEES SANDBAG CLEAN OVER THE WALL :

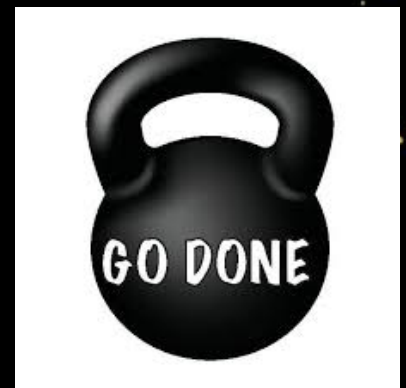
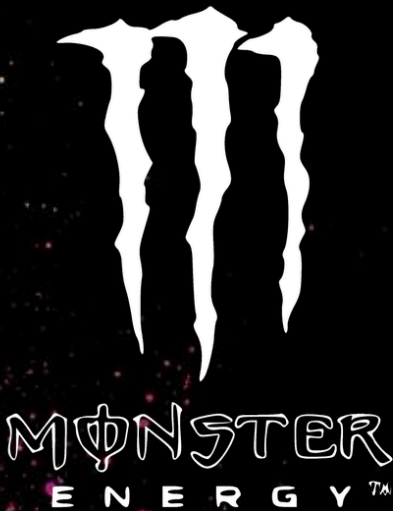
- L'ATHLÈTE RÉALISE UN BURPEE (POITRINE SUR LE SANDBAG).
- PUIS EFFECTUE UN CLEAN DU SANDBAG DEPUIS LE SOL
- LE SANDBAG DOIT ÊTRE AMENÉ AU-DESSUS DES BOX (THE WALL).
- LA RÉPÉTITION EST VALIDE LORSQUE LE SANDBAG FRANCHIT ENTIÈREMENT LE MUR.

NO REP :

- BURPEE INCOMPLET
- PASSAGE INCOMPLET AU-DESSUS DU MUR



PARTENAIRES



CVLR PROD - Photographe Nord

