



# WORKOUT CT WEEK 1

WOD 1 A et B Soumettez vos Scores avant Le 13/01/20 à 20h (heure guadeloupe)

WOD 2 Submit your Scores before 01/13/20 at 8 p.m (UTC-4)

## WORKOUT 1 A

Beginning on an 6-minute clock, complete as many reps as possible of:

- 15 Burpees facing the barbells
- 50 Double Unders
- 20 Chest to Bar

### VARIATIONS REPS & MOUVEMENTS

- ELITE RX : Chest to Bar (20reps)
- Masters 40+ : Chest to Bar (10 reps)
- Scaled Inter : pull up (10 reps)

Burpees facing the barbells			Double Unders			TIE BREAK	Chest To Bar		
ELITE RX	Masters 40+	Scaled Inter	ELITE RX	Masters 40+	Scaled Inter		ELITE RX	Masters 40+	Scaled Inter
15	15	15	65	65	65		75	75	
100	90	70	150	140	150		150	150	
185	165	125	235	215	235		225	225	
270	240	180	320	290	320		300	300	
355	315	235	405	365	405		375	375	
440	390	290	490	440	490		450	450	
Tie break									
<b>TOTAL REPS</b>									

- Time rest 2' -

## WORKOUT 1 B

Beginning on an 3-minute clock

### 1 RM Clean

BARBELL 1	BARBELL 2	BARBELL 3	BARBELL 4	BARBELL 5	BARBELL 6
kg	Kg	kg	kg	kg	kg
<b>1 RM :</b>					

Athlète Name \_\_\_\_\_ Catégories Elite/rx/inter/master/scaled

Judge Name \_\_\_\_\_ Workout Location \_\_\_\_\_

I confirm the information above accurately represents the athlete's performance for this workout. Y/N

Date /

Athlete Signature

## VARIATIONS REPS & MOUVEMENTS



Les athlètes ne peuvent utiliser qu'une seule barre pour cet entraînement et valider leur répétitions complète en partant du sol et en ramenant la barre sur la clavicule et faire une extension complète de la hanche. l'athlète ne peut une fois sa barre chargée , redescendre celle-ci . De plus, les athlètes doivent changer leur propre poids et ne peuvent pas être assistés par un équipage de stand pendant l'entraînement.



Athletes can only use one bar for this training and validate their complete repetitions starting from the ground and bringing the bar to the collarbone and doing a full hip extension. The athlete can load his bar. Athletes must change their own weight and cannot be assisted by a stand crew during training.

### -BAR-FACING BURPEES



Le burpee doit être effectué perpendiculaire et face à la barre. L'athlète utilisera une barre avec 2 disques DE 18 pouces (45.7cm ) pour les burpees.

L'athlète saute ou enjambe la barre avant de se coucher sur le sol. La tête de l'athlète doit être derrière la barre. La poitrine et les cuisses doivent toucher le sol. De cette position, l'athlète peut marcher ou sauter pour se relever.

L'athlète doit sauter par-dessus la barre un décollage de deux pieds ou enjambrer est autorisé . L'athlète n'a pas besoin d'atterrir avec les deux pieds en même temps.



The burpee must be performed perpendicular to and facing the barbell. the athlete will use a bar with 2 plates of 18 inches (45.7cm) for the burpees.

The athlete jumps or steps back to lie on the ground. The athlete's head must be behind the barbell. The chest and thighs must touch the ground at the bottom. From this position, the athlete can step or jump to their feet.

The athlete must jump over the barbell two-foot takeoff single-legged jumping or stepping over is permitted . The athlete does not need to land with both feet at the same time.

### **-PULL UP**



Suspendu à la barre, kipping ou butterfly pull-ups sont autorisés .Les bras doivent être complètement tendus lors de la position basse avec les pieds dans le vide

En position haute du mouvement, le menton doit passer l'axe horizontal de la barre



Hanging from the bar, kipping or butterfly pull-ups are allowed. The arms must be fully extended when in the low position with the feet in the air

In the high position of the movement, the chin must pass the horizontal axis of the bar

### **-Chest to Bar**



The kipping ou butterfly chest to bar sont autorisés tant que les bras sont complètement tendus en bas du mouvement, avec les pieds dans le vide

En haut du mouvement la poitrine doit clairement entrer en contact avec la barre au niveau de la clavicule



The kipping or butterfly chest to bar are allowed as long as the arms are fully extended at the bottom of the movement, with the feet in the air

At the top of the movement the chest must clearly come into contact with the bar below the collarbones

### **-Double Unders**



Double saut dans lequel la corde passe complètement sous les pieds deux fois pour chaque saut. La corde doit tourner vers l'avant pour que la répétition compte



Double Unders the rope passes completely under the feet twice for each jump. The rope should turn forward so repetition counts

## VIDEO SUBMISSION STANDARDS



Avant de commencer à filmer, les haltères et les plaques à utiliser + les charges doivent être clairement visibles. Avant ou après chaque WOD, l'athlète doit indiquer et montrer les plaques utilisées. Filmez l'haltère en cours de déchargement et montrez le poids des plaques afin de clarifier la charge réelle la plus lourde levée. Toutes les soumissions vidéo doivent être non coupées. Une horloge ou une minuterie, avec le temps d'entraînement en cours d'exécution clairement visible, devrait être dans le cadre tout au long de l'entraînement. Filmez la vidéo sous un angle afin que tous les exercices soient clairement visibles et respectent les normes de mouvement.



Before you start filming, the dumbbells and plates to use be shure that the loads are clearly visible before or after each WOD, the athlete must indicate show the plates used. Film the dumbbell during unloading and show the weight of the plates to clarify the real heaviest load lifted. All video submissions must be uncut. A clock or timer, with the running workout time clearly visible, should be in the frame throughout the workout. Shoot the video at an angle so that all of the exercises are clearly visible and meet motion standards.