



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 TEAM RX LOADING

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

Athlète 1

-50 Calories row
-20 Cheast to Bar

Athlète 2

- 150 Du
- 10 Bar Mu

Athlète 1		Athlète 2	
Calories Row	Cheast To Bar	Double Unders	Bar Mu
50	70	150	160
120	140	310	320
190	210	470	480
260	280	630	640
Total rep /		Total rep /	

TOTAL REPS ATHLETE 1+2

- Time rest 2' -

WORKOUT 1 B

Beginning on an 3-minute clock

1 MAX RM Clean

	BARBELL 1	BARBELL 2	BARBELL 3	BARBELL 4	BARBELL 5
ATHLETE 1	Kg	kg	kg	kg	kg
ATHLETE 2	Kg	kg	kg	kg	kg
Total des 2 barres de 1 RM de l'athlète 1 et 2:					

Athlète Name _____

__Catégories " TEAM RX "

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

ATTENTION !



Pour valider les répétitions de chaque mouvement pour les teams , chaque athlète doivent faire les wod séparément en choisissant le wod athlète 1 ou athlète 2

-Pour Le 1 RM Clean le total des 2 barres de 1 RM de l'athlète A et B seront additionné

BE CAREFUL !



To validate the repetitions of each movement for the teams, each athlete must do the wods separately by choosing the wod athlete 1 or athlete 2

-For the 1 RM Clean the total of the 2 bars of 1 RM of athlete A and B will be added

- ROW



- Le moniteur du rameur doit être réglé sur zéro calorie au début de chaque rangée. Les athlètes peuvent recevoir de l'aide pour remettre le moniteur à zéro s'ils divisent la rangée en plusieurs séries.



- The monitor on the rower must be set to zero calories at the beginning of each row. Athletes may receive assistance in resetting the monitor to zero if they split the row into multiple sets.

-BAR MUSCLE UP



-L'athlète doit commencer par passer par un accrochage sous la barre, les bras complètement étendus et les pieds au-dessus du sol. Il est acceptable de sauter le muscle vers le haut, mais les pull-overs, les rouleaux pour soutenir ne sont pas autorisés. Aucune partie du pied ne peut s'élever au-dessus de la hauteur de la barre pendant le kip.

-Le représentant est validé lorsque les bras sont complètement verrouillés alors que l'athlète est en position de soutien au-dessus de la barre avec les épaules sur ou devant la barre. Les athlètes doivent passer par une partie d'une immersion pour verrouiller la barre. Seules les mains et aucune autre partie du bras ne peuvent toucher la barre de traction pour aider l'athlète à terminer la répétition. Une fois sur le dessus, les mains doivent rester en contact avec la barre et les athlètes doivent maintenir leur soutien avec leurs bras. Retirer les mains et se reposer en haut de la barre n'est pas autorisé. Les athlètes peuvent enrouler du ruban adhésif autour de la barre de traction ou porter une protection des mains (poignées de style gymnastique, gants, etc.), mais ils ne peuvent pas coller la barre et porter une protection des mains.



-The athlete must begin with or pass through a hang below the bar, with the arms fully extended and the feet off the ground. Kipping the muscle-up is acceptable, but pullovers, rolls to support and glide kips are not permitted. No portion of the foot may rise above the height of the bar during the kip.

-The rep is credited when the arms are fully locked out while the athlete is in the support position above the bar with the shoulders over or in front of the bar. Athletes must pass through some portion of a dip-to-lockout over the bar. Only the hands and no other part of the arm may touch the pull-up bar to assist the athlete in completing the rep. Once on top, the hands must stay in contact with the bar, and athletes must maintain support with their arms. Removing the hands and resting while on top of the bar is not allowed. Athletes may wrap tape around the pull-up bar or wear hand protection (gymnastics-style grips, gloves, etc.), but they may not tape the bar and wear hand protection.

-Chest to Bar



The kippling 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



kippling 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 a filmez , l'athlète doit montrer son materiel à utiliser pendant le wod , les charges doivent etre clairement visibles et il doit se présenter. Avant ou après chaque WOD, l'athlète doit indiquer et montrer le matériel utilisés. 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 starting to film, the athlete must show his equipment to use during the wod, the loads must be clearly visible and he must present himself. Before or after each WOD, the athlete must indicate and show the equipment used. 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.