

LEÇON 6 : WARM UP : Double TABATA / E2MOM 12 minutes double CARDIO / RP / TEAM WOD 200 REP avec 3 mouvements au choix.

Athlète :
 Juge :
 Coach :

E2MOM 12 minutes Choix des Mouvements	Niveaux choisis par mouvement				Nombre de REP entre 30 et 60 max sur 2'.	« NO REP »					
	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
1 CARDIO :	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
2	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
3 CARDIO :	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
4	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :
TOTAL :					Total sur 2' :	TOTAL NO REP :					

MOUVEMENTS	NIVEAU CHOISI				RP sur 15''	RP sur 15'' du jour	NO REP
	1	2	3	4			
	1	2	3	4			
	1	2	3	4			
	1	2	3	4			

TEAM WOD : Se partager à 2 et le plus vite possible !

MON PARTENAIRE :

Mouvements	REP	NO REP
Haut du corps :	70	
Bas du corps :	70	
Gainage :	60	
	TOTAL : 200	TOTAL :

TEMPS RÉALISÉ :