

### CYCLE 4 CROSS TRAINING

WOD 1 : E2MOM 14 minutes : 7 fois 2' : entre 30 et 60 répétitions toutes les 2' sur l'ensemble des 4 mouvements.

Mouvements	Niveaux choisis par mouvement				Nombre de REP CHOISI par Mouvement (Minimum de REP pour 1 mouvement : 5 et le total des 4 mouvements sera compris entre 30 et 60)	« NO REP » (Noter le nombre de NO REP et/ou lorsqu'une ou plusieurs répétitions ne sont pas réalisées par manque de temps)						
	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
1	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
2	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
3	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
4	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	R6 :	R7 :
<b>TOTAL :</b>					Total sur 2' :	Total sur 14' :		<b>TOTAL NO REP :</b>				

### WOD 3: TEAM WOD: 200 REP FOR TIME

Famille de Mouvements	Tirage au sort des mouvements	MON nombre de REP	Nombre de REP de mon partenaire	TOTAL Par mouvement	« NO REP »	ATTENTION ! Finir les 50 REP avant de passer au mouvement suivant.  <b>TEMPS RÉALISÉ :</b>	Athlète : .....								
Haut du corps				50			Mon Coach : .....								
Bas du corps				50			Mon Juge : .....								
Gainage				50			Ma note :								
Cardio				50											
					<b>TOTAL « NO REP » :</b>		<table border="1"> <tr> <td>Perf /6</td> <td>Cptce /6</td> <td>Juge /4</td> <td>Prépa /4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Perf /6	Cptce /6	Juge /4	Prépa /4				
Perf /6	Cptce /6	Juge /4	Prépa /4												

PERFORMANCE / 6				COMPÉTENCE / 6			
NBRE de REP WOD	NOTE /3	Temps réalisé « TEAM WOD »	NOTE /3	Niveaux Choisis WOD 1	NOTE /3	Nombre TOTAL de « NO REP » WOD 1+3	NOTE /3
420	3	2'15"	3	16	3	0	3
400	2.75	2'30"	2.75	15	2.75	1	2.75
380	2.5	2'45"	2.5	14	2.5	2	2.5
360	2.25	3'00"	2.25	13	2.25	3	2.25
340	2	3'15"	2	12	2	4	2
320	1.75	3'30"	1.75	11	1.75	5	1.75
300	1.5	3'45"	1.5	9-10	1.5	6	1.5
280	1.25	4'00"	1.25	7-8	1.25	7	1.25
260	1	4'15"	1	6	1	8	1
240	0.75	4'30"	0.75	5	0.75	9	0.75
220	0.5	4'45"	0.5	4	0.5	10	0.5
-200	0	+ de 5'	0		0	+ de 10	0

### MON ÉVALUATION EN TANT QUE JUGE et COACH

Juge et coach SPECTATEURS	Juge et coach AMATEURS	Juge et coach CONFIRMÉS	Juge et coach PROS
Comptage erroné - ne comptabilise pas les NO REP Ne regarde pas	Attentif mais NO REP approximatifs -points clés non respectés	Score proche de la réalité - des hésitations - compte à voix haute	Attentif - conseiller rigoureux - précis dans le repérage des NO REP
0 point	1.5 points	3 points	4 points

### PRÉPARER SON WOD – WARM UP

Échauffement anecdotique ou inexistant	Insuffisant par manque d'intensité et de variété	Efficace en intensité et durée mais peu cohérent	Cohérent, complet et varié
0 point	1.5 points	3 points	4 points