



WOD 2

FOR REP / AMRAP : 12 MIN

Movements	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Thrusters	6	32	66	108	158	216	282	356	438	528	626	654
Burpees over the bar	12	40	76	120	172	232	300	376	460	552	652	682
Kettlebell swing	18	48	86	132	186	248	318	396	482	576	678	710
Toes to bar <i>Elite, Master & Team</i> <small>Scaled : Knee raise</small>	24	56	96	144	200	264	336	416	504	600	704	738

	FOR REP	ATHLETE SIGNATURE
FINAL SCORE	reps	

PENALTY (individual) For each broken thrusters movement, the athlete must do 5 air squats
PENALTY (team) For each broken thrusters movement, the athletes must do 10 air squats

Movements	Elite Male	Elite Female	Master Male	Master Female	Scaled Male	Scaled Female
Thrusters	42,5 kgs	30 kgs	42,5 kgs	30 kgs	30 kgs	15 kgs
Kettlebell swing	32 kgs	24 kgs	28 kgs	20 kgs	24 kgs	16 kgs

Movements	Team Male	Team Female
Thrusters	42,5 kgs	30 kgs
Kettlebell swing	28 kgs	20 kgs

JUDGE

Name, first name

ATHLETE / TEAM LEADER


Name, first name

Category


Elite Male	Elite Female	Master Male	Master Female	Scaled Male	Scaled Female
Team					

STANDARDS WOD 2


THRUSTERS

	<p>[FR]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les plates doivent toucher le sol ✓ Extension totale des hanches ✓ Extension totale des bras ✓ Extension totale des jambes ✓ Tête doit être devant la barre ✓ Le mouvement doit être fluide et ne peut pas être fractionné 	<p>[EN]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ The plates must hit the ground ✓ Full hips extension ✓ Full arms extension ✓ Full legs extension ✓ Head in front of barbell ✓ The movement must be fluid and should not be fractionated
---	---	--


BURPEES OVER THE BAR

	<p>[FR]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le torse doit toucher le sol ✓ Le saut au-dessus de la barre doit se faire les deux pieds en même temps 	<p>[EN]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Chest must touch the ground ✓ The jump over the bar should be with both feet at the same time
---	--	--


KB SWING

	<p>[FR]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Extension totale des bras ✓ La tête devant les épaules quand le KB est au sommet 	<p>[EN]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Full arms extension ✓ The head should be in front of the shoulders when KB is on top position
--	---	--

TOES-TO-BAR


	<p>[FR]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les pieds doivent toucher simultanément la barre au sommet ✓ Les pieds doivent être derrière le corps en position suspendue 	<p>[EN]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Both feet must touch the bar simultaneously ✓ Feet must go behind the body in the hanging position
---	--	---

KNEE RAISE

	<p>[FR]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Les cuisses doivent être parallèle au sol ✓ Les pieds doivent être derrière le corps en position suspendue 	<p>[EN]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ The thighs must be parallel to the floor ✓ Feet must go behind the body in the hanging position
---	---	--

STANDARDS WOD 2

AIR SQUAT

	[FR]	[EN]
	<ul style="list-style-type: none">✓ Extension totale des hanches en position debout✓ Casser la parallèle en position squat✓ 5 Air squats pour chaque mouvement de thrusters cassés	<ul style="list-style-type: none">✓ Full hips extension at standing position✓ Break parallel line in squat position✓ 5 Air Squats for each broken thrusters movement

EXTRAS

[FR]
✓ Le WOD commence par 6x thrusters, 6x burpees over the bar, 6x KB swing, 6x Toes-to-bar.
[EN]
✓ The WOD starts with 6x thrusters, 6x burpees over the bar, 6x KB swing, 6x Toes-to-bar. Add 2 reps per round for each movements.

TEAMS

[FR]
Les équipiers font une tournante par mouvement. Lorsque une série de mouvements se termine l'athlète passe la main au suivant. L'équipe définit un ordre de passage et respecte celui-ci tout le long du WOD. Pour remplacer un athlète lors du workout, les équipiers se tapent dans la main avant. Tout oubli entrainera un pénalité au score (1 rep) L'équipe a le droit d'effectuer le remplacement d'un athlète pendant sa série, néanmoins l'ordre de passage doit être respecté. ✓ Cependant 10 Air squats pour chaque membre de l'équipe sont imposés à l'équipe lorsqu'un athlète est remplacé dans son mouvement et/ou chaque mouvement de thrusters cassés ✓ Le WOD commence par 6x thrusters équipier 1, 6x burpees over the bar équipier 2, 6x KB swing équipier 3, 6x Toes-to-bar équipier 1, etc. Ajouter 2 reps par round sur chaque mouvement.
[EN]
Each athlete must be involved in each round. You must switch athlete everytime a new movement begins The team defines the order in which the athletes must perform, and sticks with it the entire WOD To switch athlete during the workouts, the teammates will check each other hand. Forgetting it may costs you a score penalty (1 rep) The team is allowed to replace an athlete during his/her turn, however the order should be respected ✓ However 10 Air Squats penalty for the team once an athlete is replaced during his/her turn and for each broken thrusters movement ✓ The WOD starts with 6x thrusters teammate 1, 6x burpees over the bar teammate 2, 6x KB swing teammate 3, 6x Toes-to-bar teammate 1, etc. Add 2 reps per round for each movements.