



WOD 1

40 burpees over the box 61cm

400m run with plate (40kg (homme) /30kg (femme))

30 burpees over the box

400m run with plate (20kg (homme) /15kg (femme))

20 burpees over the box

400m run

Time cap : 20 min

WOD 2

“Big Thran”

Athlète 1 : 21 thrusters (40kg (homme) / 25kg (femme)) – 21 pull ups

Athlète 2 : 21 thrusters – 21 pull ups

Athlète 1 : 15 thrusters – 15 pull ups

Athlète 2 : 15 thrusters – 15 pull ups

Athlète 1 : 9 thrusters – 9 pull ups

Athlète 2 : 9 thrusters – 9 pull ups

Maximum Muscle up bar

Time cap : 10 min

WOD 3

50 wall ball shots (20lbs (homme)/14lbs (femme))

40 Clean & Jerk (60kg (homme) / 35kg (femme))

30 calories rameur

20 fat bar Clean & Jerk (48kg (homme) / 28kg (femme))

10 HSPU (strict (homme) / kipping (femme))

Time cap : 15 min