



ノーペインノータルティンコンテスト

# WOD 1 – SCORE CARD

## PAIN SURPRISE !

### AMRAP 9' + FOR LOAD 2' + AMRAP 1'

**WOD en 3 parties. Chrono total : 12mn**

**Partie A : AMRAP 9' adulte/kid**

**Partie B : For load 2' pour l'adulte**

**Partie C : AMRAP 1' pour le kid**

**Partie A :** Les deux coéquipiers exécutent durant 9mn le plus de répétition possible du format suivant :

- 10 Knee raises SYNCHRO
- 15 Burpees latéraux over lign À PARTAGER (*minimum 5 REP chacun*)
- 20 Goblet squats À PARTAGER (*minimum 5 REP chacun*)

**Partie B :** Immédiatement après la partie A, l'adulte dispose de deux minutes pour effectuer la charge la plus lourde possible sur le complexe :

- 1 clean + 3 front squats

**Partie C :** Immédiatement après la partie B, le kid dispose d'une minute pour effectuer un max de répétition de :

- 1 Dumbbell clean
- 3 Dumbbell front squat

## Partie A : AMRAP 9'

**Poids de la Kettlebell pour le WOD 1A :**

6 ans et moins : 2kg

7/9 ans : 4kg

10/12 ans : 8kg

13 ans et plus : 12kg

Maman : 16kg

Papa : 24kg

	10 KNEE RAISES	15 BURPEES OVER LIGN	20 GOBLET SQUATS
<b>1</b>	10	25	45
<b>2</b>	55	70	90
<b>3</b>	100	115	135
<b>4</b>	145	160	180
<b>5</b>	190	205	225
<b>6</b>	235	250	270
<b>7</b>	280	295	315
<b>8</b>	325	340	360
<b>9</b>	370	385	405
<b>10</b>	415	430	450
	<b>TOTAL REP :</b>		

## Partie B : Max weight (TC 2')

Tentative 1	Tentative 2	Tentative 3	Tentative 4	Complexe validé

## Partie C : Max REP (TC 1')

### Poids de la Dumbbell pour le WOD 1C :

6 ans et moins : 3kg

7/9 ans : 5kg

10/12 ans : 7,5kg

13 ans et plus : 10kg

1 Dumbbell Clean	3 Dumbbell front squats
1	4
5	8
9	12
13	16
17	20
21	24
25	28
29	32
<b>Total REP :</b>	

**CATÉGORIE :** \_\_\_\_\_

**NOM D'ÉQUIPE :** \_\_\_\_\_

**SCORE WOD 1A :** \_\_\_\_\_ **REP** (*nombre de répétitions à 9mn*)

**SCORE WOD 1B :** \_\_\_\_\_ **kg** (*barre la plus lourde validée*)

**SCORE WOD 1C :** \_\_\_\_\_ **REP** (*nombre de répétitions à 1mn*)

**Flow du WOD : <https://youtu.be/8EYEMRuwas8>**

**Standards des mouvements :**

**Knee raises SYNCHRO : <https://youtu.be/hbA05fXqRx4>**

**Burpees over lign à partager : <https://youtu.be/lulrNDX6NQw>**

**Goblet squats à partager : <https://youtu.be/Fvm41b4o2s4>**

**Complexe haltéro : [https://youtu.be/L9Up\\_bbM6LM](https://youtu.be/L9Up_bbM6LM)**

**Clean + front squat kid : <https://youtu.be/oQmV1ZUDxjA>**