



WOD 1 - SCORE CARD

LES 3 PETITS PAINS

WOD en 3 parties. Chrono total : 15mn

Partie A : AMRAP 5'

1' rest

Partie B : AMRAP 5'

1' rest

Partie C : For Load (TC 3')

Partie A : Les deux coéquipiers exécutent durant 5mn le plus de répétition possible du format suivant :

- 10 box over with med ball **synchro**
- 10 deadlifts **synchro**
- 10 shoulder tape partner **synchro**

1mn de repos puis Partie B : Après la minute de repos, les deux coéquipiers exécutent durant 5mn le plus de répétition possible du format suivant :

- 10 thruster pass over box & burpees **alternés**
- 10 front squats **synchro**
- 10 shoulder to overhead **synchro**

1mn de repos puis Partie C : L'adulte dispose de 3 minutes pour établir un **3RM thruster**. Avant chaque tentative de l'adulte, le kid doit effectuer 3 thrusters avec ses 2 dumbbells.

Partie A – de 0' à 5' : AMRAP 5'

Poids pour le WOD 1A :

6 ans et moins : 2 Dumbbells de 1kg – Med ball poids libre

7/9 ans : 2 Dumbbells de 3kg – Med ball poids libre

10/12 ans : 2 Dumbbells de 5kg – Med ball poids libre

13 ans et plus : 2 Dumbbells de 7,5kg – Med ball 3kg

Maman : Barre chargée à 40kg – Med ball 6kg

Papa : Barre chargée à 60kg – Med ball 9kg

Box taille standard femme pour Kids et Mamans / taille homme pour les Papas

	10 BOX OVER	10 DEADLIFTS	10 SHOULDER TAPE
1	10	20	30
2	40	50	60
3	70	80	90
4	100	110	120
5	130	140	150
6	160	170	180
7	190	200	210
8	220	230	240
9	250	260	270
10	280	290	300
	TOTAL REP :		

De 5' à 6' : 1 minute de repos – pensez à décharger votre barre =)

Partie B – de 6' à 11' : AMRAP 5'

Poids pour le WOD 1B :

6 ans et moins : 1 Dumbbell de 1kg
7/9 ans : 1 Dumbbell de 3kg
10/12 ans : 1 Dumbbell de 5kg
13 ans et plus : 1 Dumbbell de 7,5kg
Maman : Barre chargée à 25kg
Papa : Barre chargée à 40kg

Med ball poids libre toutes catégories – Box taille standard femme pour tous

	10 THRUSTER PASS BP	10 FRONT SQUATS	10 STOJ
1	10	20	30
2	40	50	60
3	70	80	90
4	100	110	120
5	130	140	150
6	160	170	180
7	190	200	210
8	220	230	240
9	250	260	270
10	280	290	300
	TOTAL REP :		

De 11' à 12' : 1 minute de repos – Vous pouvez charger votre 1ère barre =)

Partie C – de 12' à 15' : For Load (TC 3')

Charge max sur 3 REP Thrusters

*Avant chaque tentative de l'adulte, le kid doit effectuer 3 thrusters avec ses 2 dumbbells**

Tentative 1	Tentative 2	Tentative 3	Tentative 4	Tentative 5	Tentative 6	Poids final validé

**L'enfant peut utiliser une charge plus légère pour réaliser ses trois thrusters si la charge du WOD est trop lourde pour effectuer les mouvements en toute sécurité.*

CATÉGORIE : _____

NOM D'ÉQUIPE : _____

SCORE WOD 1A : _____ **REP**
(nombre de répétitions réalisées de la minute 0 à la minute 5)

SCORE WOD 1B : _____ **REP**
(nombre de répétitions réalisées de la minute 6 à la minute 11)

SCORE WOD 1C : _____ **kg**
(barre la plus lourde validée dans les 3 minutes imparties)

Flow du WOD : <https://www.youtube.com/watch?v=fs90YRJsGgU>

Standards des mouvements :

Box over with med ball synchro : Les athlètes franchissent la box de manière synchronisée, soit en tenant leur balle dans les mains, soit en lançant la balle par-dessus la box avant de monter dessus. La synchronisation s'effectue lorsque les deux athlètes ont leurs deux pieds sur la box.

Deadlifts synchro : Les athlètes soulèvent leurs poids simultanément (une barre pour les adultes et deux haltères pour les enfants). Le deadlift synchronisé est validé lorsque les deux athlètes atteignent l'extension complète (genoux et hanches alignés, épaules au-dessus des pieds) en même temps. Pour chaque répétition, la barre de l'adulte doit toucher le sol. Une tête de chaque dumbbell de l'enfant doit toucher le sol entre chaque répétition. Pas de synchro obligatoire en bas du mouvement.

Shoulder tape partner synchro : Les deux athlètes se trouvent en position de planche sur les mains. Pour valider la synchronisation, ils doivent toucher simultanément l'épaule de leur partenaire. Les athlètes choisissent s'ils alternent ou non main gauche et main droite.

Thruster pass over box & burpees alternés : L'athlète commence par effectuer un squat complet (creux de la hanche en dessous du haut du genou) avec la Med Ball tenue devant lui, coudes vers le bas. Ensuite, il se redresse et envoie la balle à son partenaire par-dessus la box. Immédiatement après, il réalise un burpee (poitrine au sol, puis il ramène les pieds simultanément ou en step-up, pas de saut suite au burpee). Son partenaire attrape la balle et effectue le même enchaînement (squat, passe, puis burpee sans saut). Une répétition comprend un squat, une passe, et un burpee. ATTENTION : n'oubliez pas

le burpee de votre dernière répétition ! Le poids de la balle est libre pour toutes les catégories pour ce mouvement.

Front squats synchro : L'adulte place sa barre en position front rack, les mains en contact avec la barre (zombie squat interdit), les coudes clairement en avant de l'axe de la barre. L'enfant tient son haltère soit en rack sur une épaule (main sur la poignée obligatoire), soit en front rack (mains sur les deux têtes de l'haltère, positionnée devant la poitrine). Les deux athlètes descendent simultanément en squat complet, les hanches passant sous les genoux. La synchronisation du mouvement se fait en position basse (en bas du squat). Ensuite, les athlètes effectuent une extension complète des hanches et des genoux, épaules au-dessus des pieds. ATTENTION : assurez-vous d'effectuer une extension complète entre chaque répétition !

Shoulder to overhead synchro : L'adulte commence avec la barre sur les épaules en position front rack. L'enfant tient son haltère soit en rack sur une épaule, soit en front rack (mains sur les deux têtes de l'haltère, devant la poitrine). Les deux athlètes doivent simultanément amener leur charge au-dessus de la tête avec les bras verrouillés. Une répétition est validée lorsque les deux athlètes sont en extension complète avec les bras verrouillés en même temps. Un des athlètes peut attendre son partenaire en position d'extension. Les mouvements autorisés incluent le strict press (poussée des bras sans aide des jambes), le push press (léger dip pour une poussée avec les jambes) et le push jerk (poussée des jambes et chute sous la barre ou l'haltère).

3 RM Thrusters : L'adulte peut commencer à charger sa barre pendant la minute de repos. Avant chaque tentative de l'adulte, l'enfant doit réaliser trois thrusters unbroken (sans reposer les haltères au sol). Un thruster combine un front squat et un press, avec un mouvement fluide et continu (pas de pause entre le squat et le press).

Les standards pour la première partie du mouvement sont les mêmes que pour un front squat : creux de la hanche sous les genoux, deux mains sur la barre ou sur les deux poignées des haltères, coudes en avant de la barre ou des haltères. Les athlètes peuvent démarrer leur première répétition par un cluster (c'est à dire effectuer un squat clean sur leur première REP et enchaîner directement sur leur thruster). Pour la seconde partie du mouvement, le press doit s'effectuer sans pause ni chute sous la barre. La répétition est validée lorsque l'athlète est en extension complète des hanches et des genoux, avec les bras verrouillés et la charge stabilisée au-dessus de la tête.

***L'enfant peut utiliser une charge plus légère pour réaliser ses trois thrusters si la charge du WOD est trop lourde pour effectuer les mouvements en toute sécurité.**