

**Détail des épreuves du Challenge John Carlos**  
**Dim. 30 avril 2023**

**1) Wod. 200 pour Sang** Amrap 10'

40 Slam Ball. 8kg / 15kg  
40 Box-Jump 60 cm / 70 cm  
40 Wall Ball 6kg / 9kg  
40 American Swing 16kg / 24 kg  
40 Squat Sac bulgare 20kg / 30kg  
Le tout à effectuer en moins de 10 minutes.

**2) Wod Strong Man.** Le 1000 de la mort. Épreuve chronométrée

200 mètre Farmer walk 2 x 16kg 2 x 20 kg  
100 mètre Sprint  
100 mètre Atlas Stone 40 KG / 50 KG  
100 mètre Sprint  
100 mètre Armer 30 KG / 50 KG  
100 mètre Sprint  
200 mètre Chain Carry  
100 mètre Sprint

**3) Wod Course d'obstacles** Épreuve chronométrée

3 km environ sur lequel se trouvent 10 obstacles essentiellement de franchissements, mais pas que.....

- Poutre d'équilibre
- ????
- Bender
- Mur d'assaut
- Mur inverse
- Weaver
- ????
- Planche irlandaise
- Mur avec corde
- Rope climb

**4) Wod Technique**

Épreuve obstacles obligatoire, c'est celui ou celle qui va le plus loin sur le parcours qui l'emporte, ce n'est pas le temps qui compte. (par défaut si plusieurs vont à la cloche bien évidemment)

Monkey-bar – haies x 2 – Samouraï rig – Low rig – Abdominator – low rig – Ape Hanger – Mikado – twister – Cordelettes - Anneaux – cochon pendu – helice – Yanori – Gibbon force 5 – la cloche ;-)