

Détail des épreuves du Challenge John Carlos
Dim. 5 mai 2024

1) Wod. 300 - Time-cap 18' (5 seconde de pénalité par rep manquante)

20 Slam Ball (8 kg / 15 kg)
40 Burpees 60 Box-jump (60 cm / 70 cm)
80 Gobelet Squat (20 kg / 32 kg)
100 Wall-Ball (6kg / 9kg)

2) Wod Endurance

1000 m Ski-erg (facteur resistance libre)
1000 m Run
1000 m Rowing (facteur resistance libre)
1000 m Run

3) Wod Course d'obstacles épreuve chronométrée

Environ 1500 m 15 Obstacles
Atlas Stone
Mur Droit
Armer
Mur Incliné
Slack Line
Chain Carry
Bender
Sandbag
Planche Irlandaise
Poutre d'équilibre
Balance Beam
Farmer Carry
Weaver 3.0

4) Wod Technique

15 Ateliers (l'ordre des ateliers peut varier)

Monkey-Bar 1
Haies Samourai
Low-Rig 1
Low-Rig 2
Ape-Hanger
Mikado
Twister
Nunchakus
Boules
Monkey-Bar 2
Yaniro
Helices
Tyrolienne
Anneaux