

CROSSFIT

Voici ce que les participants devront faire :

1^{ère} phase d'épreuves

- ✓ Push up
- ✓ Squats
- ✓ Roue de tracteur point A-B
- ✓ Sprints

2^{ème} phase d'épreuves

- ✓ Course à obstacles
- ✓ Saut de grenouille
- ✓ Steps
- ✓ Fentes avec poids
- ✓ Triceps avec extension

3^{ème} phase d'épreuves

- ✓ Spiderman
- ✓ Dumbbell squats
- ✓ Dead lift, clean, jerk, complet
- ✓ Sprint

Vous recevrez à votre arrivée, le descriptif des épreuves.

Le tout se déroulera sur le terrain de balle adjacent du Centre Sportif et Communautaire