

Liege Throwdown

2020

WORKOUT #2

Qualifiers Individ.

TIME CAP
8 MIN.

SCORE
FOR TIME

REPS	MOVEMENTS
WORKOUT 2 - CAP TIME : 08:00 MIN FOR TIME	
21-15-9	CALORIES ROW
42-30-18	TOES-TO-BAR SCALED FEMALE / MALE : KNEE-RAISE

ROWER

Mettre le rameur à zéro

The rower should be set at zero

L'athlète ne peut quitter le rameur avant d'avoir atteint le nombre de calorie

The athlete may not leave the rower before completing the calories

TOES-TO-BAR

La pointe ou le plat du pied des deux pieds doivent toucher en même temps la barre sur laquelle l'athlète est pendu.

The tip of your feet should hit the bar simultaneously

Les pieds doivent être derrière le corps en position suspendue

Feet must go behind the body in the hanging position



KNEE RAISE

Les genoux doivent dépasser la hauteur des hanches

Knees must be higher than the hips level

Les pieds doivent être derrière le corps en position suspendue

Feet must go behind the body in the hanging position



LIEGE THROWDOWN

Belgium

Liege Throwdown

2020

WORKOUT #2

Qualifiers Individ.

REPS	MOVEMENTS	YOUR TIME
		MM:SS
WORKOUT 2 - CAP TIME : 08:00 MIN FOR TIME		
21	CALORIES ROW	
42	TOES-TO-BAR SCALED FEMALE / MALE : KNEE-RAISE	
15	CALORIES ROW	
30	TOES-TO-BAR SCALED FEMALE / MALE : KNEE-RAISE	
9	CALORIES ROW	
18	TOES-TO-BAR SCALED FEMALE / MALE : KNEE-RAISE	
<p>FINAL TIME MM:SS</p> 		