

Liege Throwdown

2020

WORKOUT #2

QUALIFIERS TEAM

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



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 suspendu.

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



Liege Throwdown

2020

WORKOUT #2

QUALIFIERS TEAM

REPS	MOVEMENTS	YOUR TIME
		MM:SS
WORKOUT 2 - CAP TIME : 08:00 MIN FOR TIME		
21	CALORIES ROW	
42	TOES-TO-BAR	
15	CALORIES ROW	
30	TOES-TO-BAR	
9	CALORIES ROW	
18	TOES-TO-BAR	

FINAL TIME
MM:SS



LIEGE THROWDOWN

Belgium