



TEAM :

WORKOUT 2 A&B

SPONSORED BY :



/ Time Cap
6 minutes

PART A : FOR TIME

REPS	ATHLETE 1	ATHLETE 2
600 M	: 600	: 600
FINAL TIME	:	

PART B : FOR KILOS

REPS	ATHLETE 1	ATHLETE 2
1 CLEAN	KGS	KGS
1 CLEAN + 1 FRONT SQUAT	+ KGS	KGS
1 CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 1 SHOULDER TO OVERHEAD	+ KGS	KGS
FINAL KILOS	=	KGS



TEAM :

WORKOUT 2 A&B



SCORE 2 A : FOR TIME

600 M ROW

SCORE 2 B : FOR WEIGHT

1 * CLEAN

1 * CLEAN + FRONT SQUAT

1 * CLEAN + FRONT SQUAT +
SHOULDER-TO-OVERHEAD

MAXIMUM 2 TRIES PER MOVEMENT

6 MINUTES TIME CAP

TEAM : WORKOUT 2 A&B

WORKOUT 2A

haque athlète devra réaliser individuellement le plus rapidement possible 600 mètres de rameur.

each athlete must perform individually as fast as possible 600 meter on the rower

WORKOUT 2B

chaque athlète devra réaliser individuellement la séquence de complex la plus lourde possible. La séquence de complex est la suivante : 1 Clean suivi de 1 Clean + Front Squat suivi de 1 Clean + Front Squat + Shoulder to Overhead.

L'athlète aura le droit de 2 tentatives par complex.

La barre peut être déjà chargée avant de commencer le premier complex,

each athlete must realize individually the heaviest complex sequence as possible. The complex sequence order is : 1 Clean followed by 1 Clean + 1 Front Squat followed by 1 Clean + 1 Front Squat + 1 Shoulder to Overhead.

The athlete is allowed 2 tries per complex. The barbel can already be loaded before the first complex.



TEAM :

WORKOUT 2 A&B

SPONSORED BY :



SCORING

Score Workout 2 A : Temps cumulé de l'équipe pour compléter chacun 600 mètres

Si vous n'avez pas réussi à compléter la partie A du workout 2 dans le temps imparti, veuillez ajouter 1 seconde par mètre manquant. (Exemple : vous avez réalisé 550 mètre. Votre score sera alors de 6 minutes et 50 secondes, puisque il vous manque 50 mètres pour finir le workout). Votre score pour la partie B est 0.

Score Workout 2 B : Total en kgs des 3 complex soulevé par chaque équipier (exemple: 1 Clean à 100 kgs suivi de 1 Clean + 1 Front Squat à 90kgs suivi de 1 Clean + 1 Front Squat + 1 Shoulder to Overhead à 80 kgs.

Le score total est de $100 + 90 + 80 = 270$ kgs)

Score Workout 2 A : Cumulated Time of each teammate to complete 600 meters on the rower

If you are unable to complete the workout in the given time, you must add 1 second per missing meter. (For example : you reached 550 meters. Your score is 6 minutes and 50 seconds, as you are missing 50 meters to complete the workout). Your score for part B is 0.

Score Workout 2 B : Total kgs lifted on the 3 complex by each teammate (example: 1 Clean at 100 kgs followed by 1 Clean + 1 Front Squat at 90 kgs and 1 clean + 1 Front Squat + 1 Shoulder to Overhead at 80 kgs.

The final score is $100 + 90 + 80 = 270$ kgs)



SPONSORED BY :



TEAM :

WORKOUT 2 A&B

SCORING

Si l'athlète ne parvient pas à compléter la séquence complète dans le temps imparti, le score pour celui-ci sera l'addition du ou des complexes terminés. Un complexe non terminé ne sera pas comptabilisé. L'athlète devra terminer le complexe avec la limite de temps de 6 minutes.

Score Team = Score athlète 1 + score athlète 2

Deux vidéos, une par performance d'athlète sont obligatoires.

If you are unable to finish the complex sequence completely in the time limit, your score is the addition of the complex fully executed. An incomplete complex should not be accounted. The athlete must complete the ongoing complex before the 6 minutes time mark.

Team Score = Score athlete 1 + score athlete 2

Two videos, one per athlete's performance are obligatory

STANDARDS

ROW :

L'athlète doit mettre le rameur à zéro avant de commencer le workout. Le chrono commencera lorsque l'athlète prendra les poignées du rameur en main.

Les pieds doivent être attachés.

Le chrono s'arrête lorsque l'athlète aura effectué 600m

The athlete must set the rower to zero before starting. The workout time starts when the athlete grabs the rower handle.

The feet must be locked.

The workout time stops when the athlete reaches 600m.



CLEAN /+ FRONT SQUAT /+ SHOULDER-TO-OVERHEAD :

CLEAN : L'athlète peut effectuer un muscle-clean, un power clean, un split clean ou un squat clean.

Le Clean est validé lorsque les pieds proches l'un de l'autre, les jambes tendues, les hanches ouvertes et la barre sur les épaules.

+FS : L'athlète pourra commencer la descente de son Front squat L'athlète devra casser la parallèle pour ensuite remonter et avoir les jambes tendues, les hanches ouvertes pour valider la répétition du Front Squat.

+ STOVH : L'athlète peut effectuer un Strict press, un push press, un power jerk, un squat jerk ou un split jerk. Pour valider la répétition, l'athlète devra avoir la barre au dessus de la tête avec les bras tendus, les pieds proches l'un de l'autre, les jambes tendues, les hanches ouvertes et être stable

CLEAN : The athlete is allowed to execute a muscle-clean, power clean, split clean or a squat clean.

The Clean is correct once the feet are next to each other, legs are stretched out, hips are opened and the barbell lies on the shoulder.

+ FS : Then the athlete can proceed with the Front Squat. The athlete should go down deeper than the hips parallel and move back up with his/her the feet next to each other, legs stretched out, hips opened and the barbell lies on the shoulder to validate the rep.

+ STOVH : The athlete is allowed to execute a Strict press, push press, power jerk, squat jerk or split jerk. To validate the rep, the athlete must have the barbell over his head with his/her the feet next to each other, legs stretched out, hips opened and a stable position,