



# INDIVIDUALS :

---

## WORKOUT 2 A&B

SPONSORED BY :



**/ Time Cap**  
**6 minutes**

### PART A : FOR TIME

REPS	ROW
600 M	600
FINAL TIME	:

### PART B : FOR KILOS

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



## INDIVIDUALS :

---

### 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

## INDIVIDUALS : WORKOUT 2 A&B

---

### WORKOUT 2A

L'athlète devra réaliser le plus rapidement possible 600 mètres de rameur.

The athlete must perform as fast as possible 600 meter on the rower

### WORKOUT 2B

L'athlète devra réaliser la séquence de complex la plus lourde possible. La séquence de complex est la suivante : 1 Clean suivi de 1 Clean + 1 Front Squat suivi de 1 Clean + 1 Front Squat + 1 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

The athlete must perform 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.



# INDIVIDUALS :

---

## WORKOUT 2 A&B

SPONSORED BY :



## SCORING

---

Partie A : Temps rameur pour compléter 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.

Partie B : Total en kgs des 3 complex (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 )

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 complex terminés. Un complex non terminé ne sera pas comptabilisé. L'athlète devra terminer le complex avec la limite de temps de 6'00"

Une vidéo de la performance de l'athlète est obligatoire

Part A : Time 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 rep. (For example : you performed 2 Power snatch in the 4 reps series. Your score will be 10 minutes and 18 seconds, as you are missing 18 reps to finish the workout).

Part B : Total kgs lifted on the 3 complex (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 )

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

A video of the athlete's performance is obligatory



# INDIVIDUALS :

---

## WORKOUT 2 A&B

SPONSORED BY :



## 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 attaché.

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.

# INDIVIDUALS :

---

## WORKOUT 2 A&B



### **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,