



AF3 - TEST 1: Challenge Loisirs Hiver 2019

Test 1

For Time : cap 20'

8 rounds :

15/10 cal row

10 burpees

40m farmer carry

@2x24/2x16

15/10 cal row		10 Burpees		40m farmer carry	
15/10 cal row		10 Burpees		40m farmer carry	
15/10 cal row		10 Burpees		40m farmer carry	
15/10 cal row		10 Burpees		40m farmer carry	
15/10 cal row		10 Burpees		40m farmer carry	
15/10 cal row		10 Burpees		40m farmer carry	
15/10 cal row		10 Burpees		40m farmer carry	
15/10 cal row		10 Burpees		40m farmer carry	

Score : Temps : _____ Ou Nombre de répétitions : _____

Nom : _____ Score 1 : _____

Juge : _____

Catégorie : _____ Signature :