



AF3 - TEST 3: Challenge Loisirs Hiver 2019

Test 3

2 min on 1 min off x6 ,
alterner :

Partie A)

14 box step up

14 barbell push up

(barre au niveau des genoux)

20s active pull up hold

à accumuler (supination
ou pronation : menton au-dessus
de la barre))

Max kipping pull up

Partie B)

45 Air squat

3 wall walk (départ en hand
release push up et fin

dans un carré 90x60)

Max Toes to ring

14 Box step up		14 barbell push up	
20 sec active pull up hold		Max kipping pull up	

1' Rest

45 Air squat		3 wall walk	
Max toes to ring			

1' Rest

14 Box step up		14 barbell push up	
20 sec active pull up hold		Max kipping pull up	

1' Rest

45 Air squat		3 wall walk	
Max toes to ring			

1' Rest

14 Box step up		14 barbell push up	
20 sec active pull up hold		Max kipping pull up	

1' Rest

45 Air squat		3 wall walk	
Max toes to ring			

Score : Nombre de répétitions réalisées A+B : _____

Nom : _____ Score 2 : _____

Juge : _____

Catégorie : _____ Signature :