



# WOD 4

SUBMIT YOUR SCORE BY THE 4<sup>TH</sup> OF MAY, 8PM  
SOUMETTEZ VOTRE SCORE AVANT LE MERCREDI 4 MAI 20H

## CROSSFIT TOTAL - FOR MAX LOAD / TIME CAP: 15MIN

MOVEMENT - BUY IN

ATTEMPTS - CIRCLE MAX

1RM BACK SQUAT  
Scaled: 3RM

1RM DEADLIFT  
Scaled: 3RM

1RM SHOULDER PRESS  
Scaled: 3RM

### YOUR FINAL SCORE: FOR TOTAL LOAD

BACK SQUAT		DEADLIFT		SHOULDER PRESS		TOTAL LOAD:
<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

SCORE IS DETERMINED BY THE TOTAL LOAD ACHIEVED IN THE LIFTS ABOVE IN KGS.

Au « 3-2-1 GO ! » l'athlète a 15 minutes pour effectuer l'entraînement. L'athlète peut effectuer les mouvements du wod dans l'ordre souhaité.

At the call of « 3-2-1 GO ! » the athlete has 15 minutes to perform the workout. The athlete may perform the movements in any order.

**LES ACCESSOIRES AUTORISÉS SONT :** Ceinture, Genouillères et protège poignet.  
**AUTHORISED ACCESSORIES ARE :** Belt, Knee and wrist wraps

GENDER	DIVISION	ATHLETE / TEAM NAME	ATHLETE / TEAM SIGNATURE	JUDGE INT.
<input type="radio"/> Male <input type="radio"/> Female		X	X	X