

FRENCH THROWDOWN 2017 BRIEFING



WEEK 1 presented by Rogue and Reebok - SEMAINE 1 présentée par Rogue et Reebok

Week 1 - WOD 2 – Soumettez votre score (Vidéo requise pour les qualifiés à la finale) avant le Mercredi 26 Avril 20h Heure Française (3 Mai 20h pour les Masters et Teens) – Submit your score (video required for the qualified athletes) on the 26th of April 8pm French Time (3rd of May 8pm for Masters and Teens)

Ce wod peut-être filmé à tout moment. Il n’y a pas de cap time. Filmez simplement vos tentatives et soumettez celle de votre max. Merci de détailler les poids sur la vidéo.

This workout may be filmed at any moment. There is no cap time. Please simply film your attempts and submit the heaviest load attempt. Please make sure you show the plates used in the video.

Video:

FR/ <https://youtu.be/avS1YyKKHHY>

EN/ <https://youtu.be/o-3MYkbOxOO>

Elite / Masters / Teams / Teens / Scaled

Squat Clean 1 RM

Votre Score est le poids soulevé en KG

Your Score is the weight lifted in KG

Aucun accessoire de force n’est permis – No strength accessory permitted.

Vous pouvez utiliser des bandes de poignets, genouillères ou ceintures classiques. - You may use wrist wraps, knee wraps or regular belts.

Conversion kg-lb: 15 kg (35 lb.), 20 kg (45 lb.), 25 kg (55 lb.), 29 kg (65 lb.), 34 kg (75 lb.), 43 kg (95 lb.), 47 kg (105 lb.), 52 kg (115 lb.), 61 kg (135 lb.), 70 kg (155 lb.), 79 kg (175 lb.), 83 kg (185 lb.), 93 kg (205 lb.), 102 kg (225 lb.), 111 kg (245 lb.) and 120 kg (265 lb.).

Points de performance – Points of performance

Squat Clean : Départ du sol.
Fin extension complète des genoux et hanches avec les coudes devant la barre.
L'athlète doit passer par la position de Squat avant de remonter. C'est à dire creux des hanches sous les genoux.
Un power clean et un front squat n'est pas permis.

Squat Clean : Barbell starts on the floor. The rep will count if the athlete goes through a squat with the hip crease below the knees and once the athlete stands up the barbell with the elbows in front of the bar and hips and knees extended.
A power clean and front squat is not allowed

Wod2 Week1

ALL DIV



NO TIMECAP

1 RM SQUAT CLEAN

MOVEMENT	1	2	3	4	5	6	7
1 SQUAT CLEAN							

SUBMIT YOUR SCORES - SOUMETTEZ VOS SCORES

1. Log in to www.competitioncorner.net - Allez sur www.competitioncorner.net
2. Select "Submit Scores" on the left panel - Sélectionner "Submit Scores" dans le panneau de gauche
3. Key in total reps completed - Indiquez votre nombre de reps total
4. *Teams*: Team Captain must submit added weight - Le capitaine doit soumettre le poids total

FINAL SCORE in KG



KG