FUNCTIONAL TRAINING
CULTURE PHYSIQUE

BLOC SELECTIF 2022 :

BLUE BLOCK

FOR TIME 10'

3 ROUNDS
5x (5 GTO + 10m Shuttle run)
30x DU ou 60x SU
21x BOX JUMP OVER

NOM ATHLETE :

BLUE BLOCK: FOR TIME (TIME CAP 10')

		Nombre de Reps	Total
ROUND 1	5 GTO		5
	10 M SHUTTLE RUN		15
	5 GTO		20
	10 M SHUTTLE RUN		30
	5 GTO		35
	10 M SHUTTLE RUN		45
	5 GTO		50
	10 M SHUTTLE RUN		60
	5 GTO		65
	10 M SHUTTLE RUN		75
	30 DU / 60 SU		135
	21 Box Jump		156
ROUND 2	5 GTO		161
	10 M SHUTTLE RUN		171
	5 GTO		176
	10 M SHUTTLE RUN		186
	5 GTO		191
	10 M SHUTTLE RUN		201
	5 GTO		206
	10 M SHUTTLE RUN		216
	5 GTO		221
	10 M SHUTTLE RUN		231
	30 DU / 60 SU		291
	21 Box Jump		312

		Nombre de Reps	Pts
ROUND 3	5 GTO		317
	10 M SHUTTLE RUN		327
	5 GTO		332
	10 M SHUTTLE RUN		342
	5 GTO		347
	10 M SHUTTLE RUN		357
	5 GTO		362
	10 M SHUTTLE RUN		372
	5 GTO		377
	10 M SHUTTLE RUN		387
	30 DU / 60 SU		447
	21 Box Jump		468

TIME :

TOTAL REPETITIONS :

Signature Judge :	Signature Athlète :

FUNCTIONAL TRAINING
CULTURE PHYSIQUE

BLOC SELECTIF 2022 :

WHITE BLOCK

AMRAP 10'

20 Knee Raise kipping
20 Air Squat
10 Knee to Elbow kipping
10 Fentes alternées
5 Toes to Bar
5 Burpees Pull-Up

NOM ATHLETE :

WHITE BLOCK AMRAP 10'

		Nombre de Reps	Total
TOUR 1	20 Knee Raise Kipping		20
	20 Air Squat		40
	10 Knee to Elbow Kipping		50
	10 Fentes Alternées		60
	5 Toes to Bar		65
	5 Burpees Pull-Up		70
TOUR 2	20 Knee Raise Kipping		90
	20 Air Squat		110
	10 Knee to Elbow Kipping		120
	10 Fentes Alternées		130
	5 Toes to Bar		135
	5 Burpees Pull-Up		140
TOUR 3	20 Knee Raise Kipping		160
	20 Air Squat		180
	10 Knee to Elbow Kipping		190
	10 Fentes Alternées		200
	5 Toes to Bar		205
	5 Burpees Pull-Up		210
TOUR 4	20 Knee Raise Kipping		230
	20 Air Squat		250
	10 Knee to Elbow Kipping		260
	10 Fentes Alternées		270
	5 Toes to Bar		275
	5 Burpees Pull-Up		280

		Nombre de Reps	Pts
TOUR 5	20 Knee Raise Kipping		300
	20 Air Squat		320
	10 Knee to Elbow Kipping		330
	10 Fentes Alternées		340
	5 Toes to Bar		345
	5 Burpees Pull-Up		350
TOUR 6	20 Knee Raise Kipping		370
	20 Air Squat		390
	10 Knee to Elbow Kipping		400
	10 Fentes Alternées		410
	5 Toes to Bar		415
	5 Burpees Pull-Up		420
TOUR 7	20 Knee Raise Kipping		440
	20 Air Squat		460
	10 Knee to Elbow Kipping		470
	10 Fentes Alternées		480
	5 Toes to Bar		485
	5 Burpees Pull-Up		490
TOUR 8	20 Knee Raise Kipping		510
	20 Air Squat		530
	10 Knee to Elbow Kipping		540
	10 Fentes Alternées		550
	5 Toes to Bar		555
	5 Burpees Pull-Up		560

TOTAL REPETITIONS :

Signature Judge :	Signature Athlète :

FUNCTIONAL TRAINING
CULTURE PHYSIQUE

BLOC SELECTIF 2022 :

RED BLOCK

E2MOM 8'

De 00:00 à 02:00 - 10 PushUp Release
1Deadlift+1Hang Clean+1Squat Clean+1Jerk
Time rest' = Max Front Squat
De 02:00 à 04:00 - 10 PushUp Release
2Deadlift+2Hang Clean+2Squat Clean+2Jerk
Time rest' = Max Front Squat
De 04:00 à 06:00 - 10 PushUp Release
3Deadlift+3Hang Clean+3Squat Clean+3Jerk
Time rest' = Max Front Squat
De 06:00 à 08:00 - 10 PushUp Release
4Deadlift+4Hang Clean+4Squat Clean+4Jerk
Time rest' = Max Front Squat

NOM ATHLETE :

RED BLOCK E2MOM 8'

		Nombre de Reps	
TOUR 1 - De 00:00 à 02:00	10 Push Up Release	10	Dans le temps restant Max de Front Squat :
	1 Deadlift	11	
	1 Hang Clean	12	
	1 Squat Clean	13	
	1 Jerk	14	
TOUR 2 - De 02:00 à 04:00	10 Push Up Release	24	Dans le temps restant Max de Front Squat :
	2 Deadlift	26	
	2 Hang Clean	28	
	2 Squat Clean	30	
	2 Jerk	32	
TOUR 3 - De 040:00 à 06:00	10 Push Up Release	42	Dans le temps restant Max de Front Squat :
	3 Deadlift	45	
	3 Hang Clean	48	
	3 Squat Clean	51	
	3 Jerk	54	
TOUR 4 - De 06:00 à 08:00	10 Push Up Release	64	Dans le temps restant Max de Front Squat :
	4 Deadlift	68	
	4 Hang Clean	72	
	4 Squat Clean	76	
	4 Jerk	80	
TOTAL REPETITIONS E2MOM :			TOTAL REPETITIONS FRONT SQUAT :

Signature Judge :	Signature Athlète :