MANFUL OF HEMERA

RULEBOOK 2025

Powered by 3H

A LIRE ATTENTIVEMENT !

Comportement : afin de garantir le bon déroulement de la compétition et de préserver l'esprit de notre sport, chaque athlète s'engage à adopter un comportement respectueux et exemplaire tout au long de l' événement.

Envers les autres athlètes : fair-play, encouragements et respect mutuel sont de mise.
Envers le staff et les bénévoles : leur rôle est essentiel au bon fonctionnement de la compétition. Merci de suivre leurs consignes avec respect et bienveillance.
Envers le lieu et le matériel : il est demandé à chacun de prendre soin des infrastructures mises à disposition et de respecter l'environnement.

👉 L'objectif est de partager un moment de sport et de dépassement de soi dans un climat positif, solidaire et respectueux.

Accès au warm-up et briefing :
La zone de warm-up est accessible **25 minutes avant votre WOD**.
👉 *Exemple :* si votre WOD démarre à 10h00, vous pouvez entrer en zone de warm-up à partir de 9h40.
Une fois entré en zone de warm-up, le briefing du WOD commencera immédiatement (durée : 3 à 5 minutes).
Ensuite, vous disposerez du temps restant pour **vous échauffer, jusqu'à 4 minutes avant le début de votre WOD.**
👉 *Exemple :* pour un WOD à 10h00, l'échauffement se termine à 9h56.
Après cela, vous serez appelés en zone d'appel afin d'être amenés sur le floor.

INDIV HOMME 2025

WORKOUT 1

Powered by 3H

FOR TIME

Run 3km*

**2km avec gilet lesté 9kg & 1km poids de corps*

Flow :

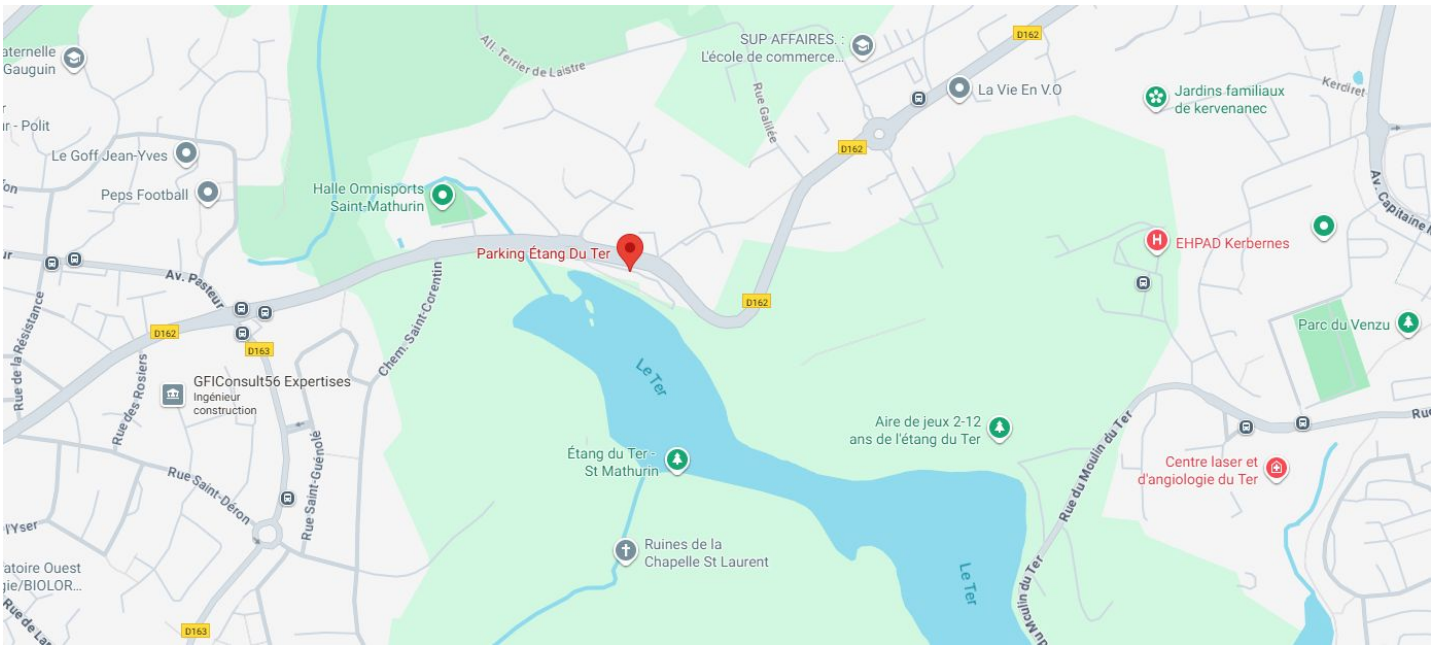
L'athlète s'élance et effectue 2 km de course à pied (2 boucles de 1km) avec le gilet lesté de 9kg, à la fin de son 2nd tour, il dépose le gilet et poursuit pour effectuer la dernière boucle de 1km de course à pied sans gilet.

Il est interdit de porter les gilets torse nu !
Ne pas retirer les patchs / bracelets de couleur des gilets !

Score : Temps total à effectuer le workout

LIEU DU RUN

Rendez-vous au parking de l'Étang Du Ter : *118 Chem. de Lorient au Pass. Saint-Maurice, 56270 Ploemeur*
ATTENTION :
- Site naturel protégé (éviter au maximum les déplacements en voiture pour protéger le lieu et parce qu'il n'y a pas beaucoup de places de parking).
- Faites un max de covoiturage depuis le parking du parc des expositions, 1 voiture par équipe.
- Attention une fois que les équipes sont passées on compte sur vous pour revenir vers le parc des expositions pour laisser la place aux prochaines équipes.



INDIV HOMME 2025

WORKOUT 2

Powered by 3H

FOR TIME - TC 12'

21 - 15 - 15 - 9

Wall ball shots (9kg)

Toes to Bar

Snatch (40kg)

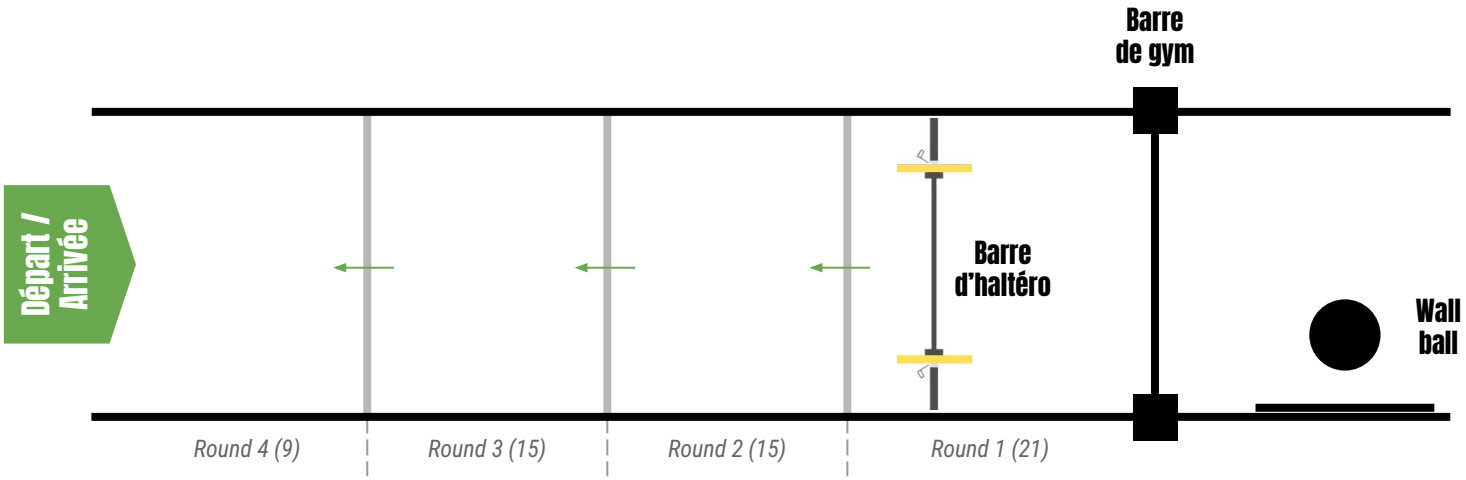
Flow :

L'athlète commence le workout sur le mat de départ. Il se dirige en vers sa wall ball en passant par dessus sa barre (interdiction de la contourner), il effectue ses 21 wall ball shots, puis ses 21 Toes to bar, puis ses 21 Snatchs. A la fin de son 21ème snatch, il avance sa barre sur le floor, dans l'emplacement de la première série de 15, puis il retourne aux wall ball shots pour effectuer son tour de 15 en suivant ce schéma jusqu'à la fin du workout (l'athlète avance sa barre après chaque série de snatch).

Tous les mouvement s'effectuent face au public.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



INDIV HOMME 2025

WORKOUT 3

Powered by 3H

PARTIE A - AMRAP 5'

35 Double unders

10m Handstand Walk (2x 5m)

1' Rest

PARTIE B - FOR TIME - TC 3'

21 Cal Echo Bike

5 A/R Shuttle Run

12 Cal Echo Bike

Flow :

PARTIE A : L'athlète commence le workout sur le mat de départ. Il se dirige en direction de sa corde et effectue ses 35 Double Unders **face au public**, ensuite il effectue ses 10m hsw (5m aller + 5m retour. Paliers de 2,5m unbroken à valider). Il répète un maximum de fois ce schéma pendant les 5 minutes.

PARTIE B : L'athlète commence sur le mat de départ. Il se dirige vers son Echo Bike, effectue ses 21 cals puis fait ses **5 aller-retours** shuttle run et termine par ses 12 cals. Le workout se finit quand l'athlète est revenu sur son mat de départ.

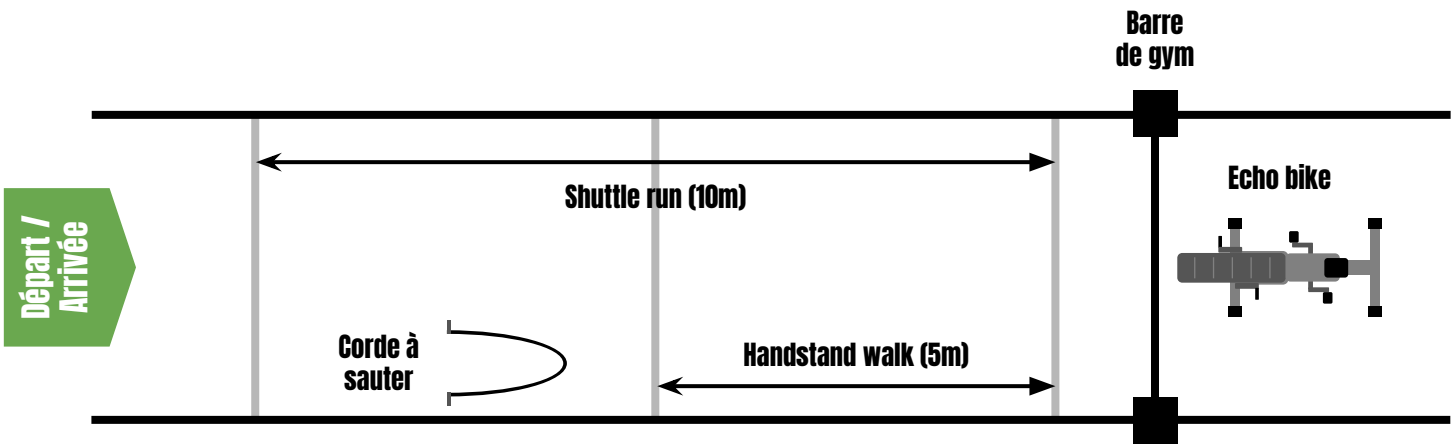
Score :

Partie A : Nombre de reps total

(1 DU = 1 Rep / 5m HSW = 1 rep)

Partie B : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



INDIV HOMME 2025

WORKOUT 4

Powered by 3H

FOR TIME - TC 12'

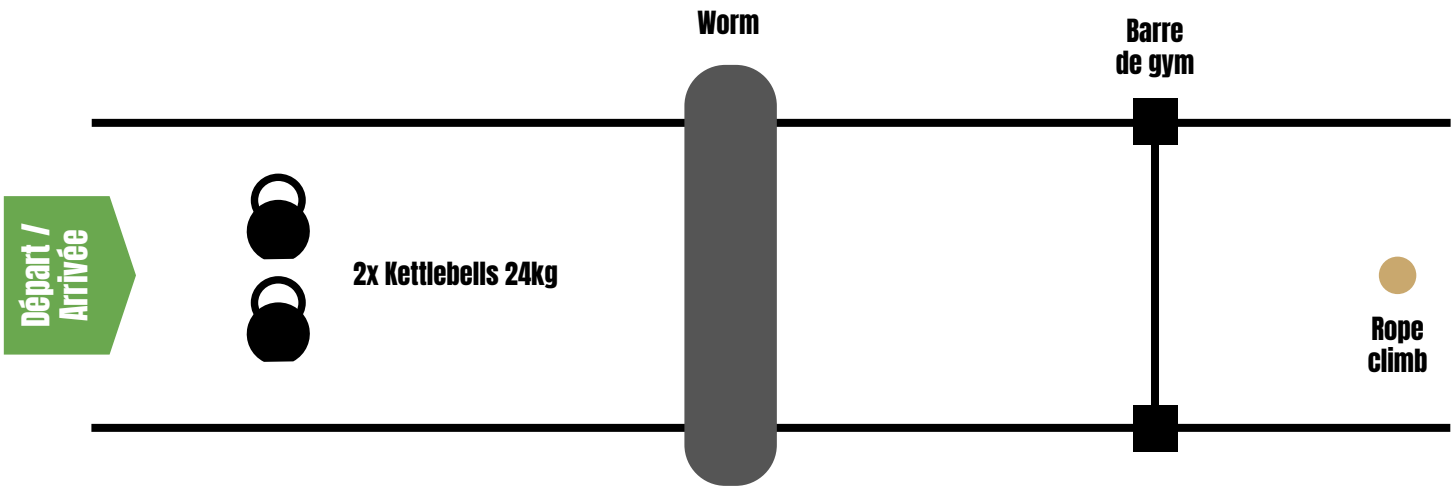
30 Burpees over the worm Facing
15 Dual kb Front rack Squat (24kg)
5 Rope Climbs
30 Burpees over the worm Facing
15 Dual kb Front rack Squat
15 Strict Pull-ups
30 Burpees over the worm Facing
15 Dual kb Front rack Squat
5 Rope Climbs

Flow :

L'athlète commence le workout sur le mat de départ. Il effectue ses 30 Burpees over the worm, ses 15 KB squat **face au public**, et ses 5 montées de cordes, il répètent le même schéma pour les rounds 2 et 3 sauf que les cordes sont remplacées par des tractions strictes au round 2. Le workout se finit quand l'athlète est revenu sur son mat de départ à la suite de ses 3 rounds.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



INDIV HOMME 2025

WORKOUT 5

Powered by 3H

PARTIE A - FROM 0' to 4'

500m Row

22 Deadlifts (60kg)

16 Hang Power Cleans

Max Shoulder to Overheads in remaining time

PARTIE B - FROM 4' to 10'

Heavy complex

A : 1 Deadlift + 3 Hang Clean

B : 1 Clean + 1 Front Squat + 1 Jerk

Flow :

PARTIE A : L'athlète commence le workout sur le mat de départ. Il se dirige en direction de son rameur, effectue les 500m, puis ses 22 Deadlift, il avance sa barre dans la case suivante pour faire ses 16 Hang Power Cleans, puis avance dans la dernière case pour effectuer son maximum de STOH dans le temps restant.

Tous les mouvement s'effectuent face au public.

PARTIE B : L'athlète effectue le nombre de fois qu'il veut le complex en ayant le choix d'augmenter ou réduire la charge après chaque tentative. L'athlète charge seul sa barre et veille à mettre correctement les colliers de serrage.

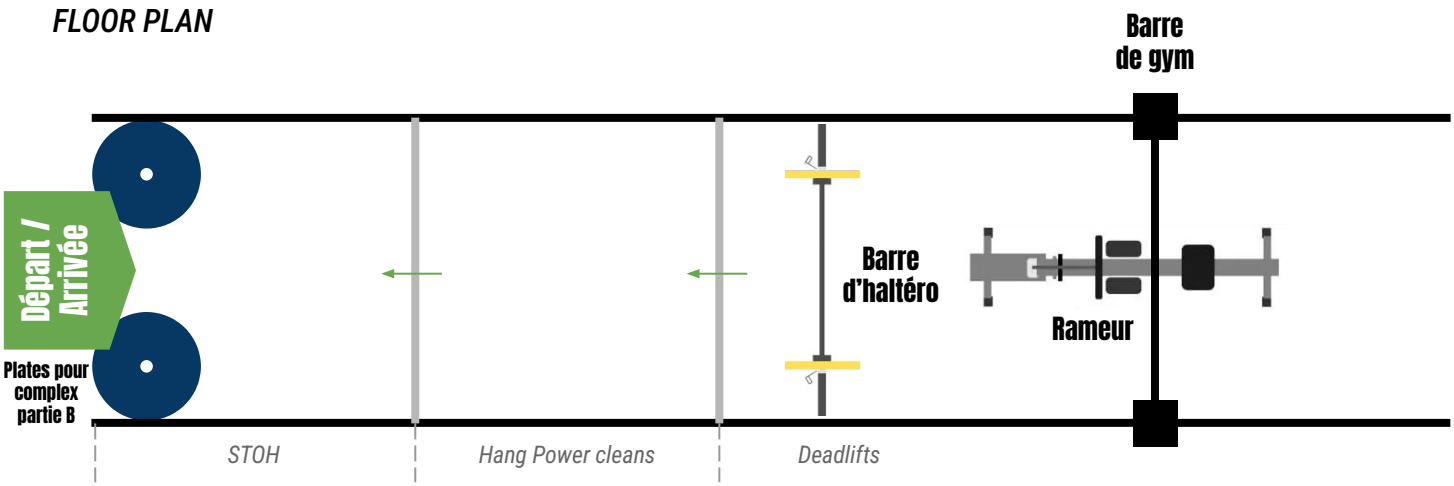
Toute barre soulevée du sol avant le "BIP" de la fin du workout est valable.

Score :

Partie A : Nombre de reps total
(Row = 1 Rep)

Partie B : Plus lourde charge validée sur le complex

FLOOR PLAN



RENDEZ-VOUS DIMANCHE APRÈS LE WOD 5 !

TEAM RX 2025

WORKOUT 1

Powered by 3H

FOR TIME

Run 1km @4 (avec 1 gilet)
Run 1km @3 (avec 1 gilet)
Run 1km @2 (avec 1 gilet)
Run 1km @1 bodyweight

LIEU DU RUN

Rendez-vous au parking de l'Étang Du Ter : ***118 Chem. de Lorient au Pass. Saint-Maurice, 56270 Ploemeur***

ATTENTION :

- Site naturel protégé (éviter au maximum les déplacements en voiture pour protéger le lieu et parce qu'il n'y a pas beaucoup de places de parking).
- **Faites un max de covoiturage depuis le parking du parc des expositions, 1 voiture par équipe.**
- Attention une fois que les équipes sont passées on compte sur vous pour revenir vers le parc des expositions pour laisser la place aux prochaines équipes.

Flow :

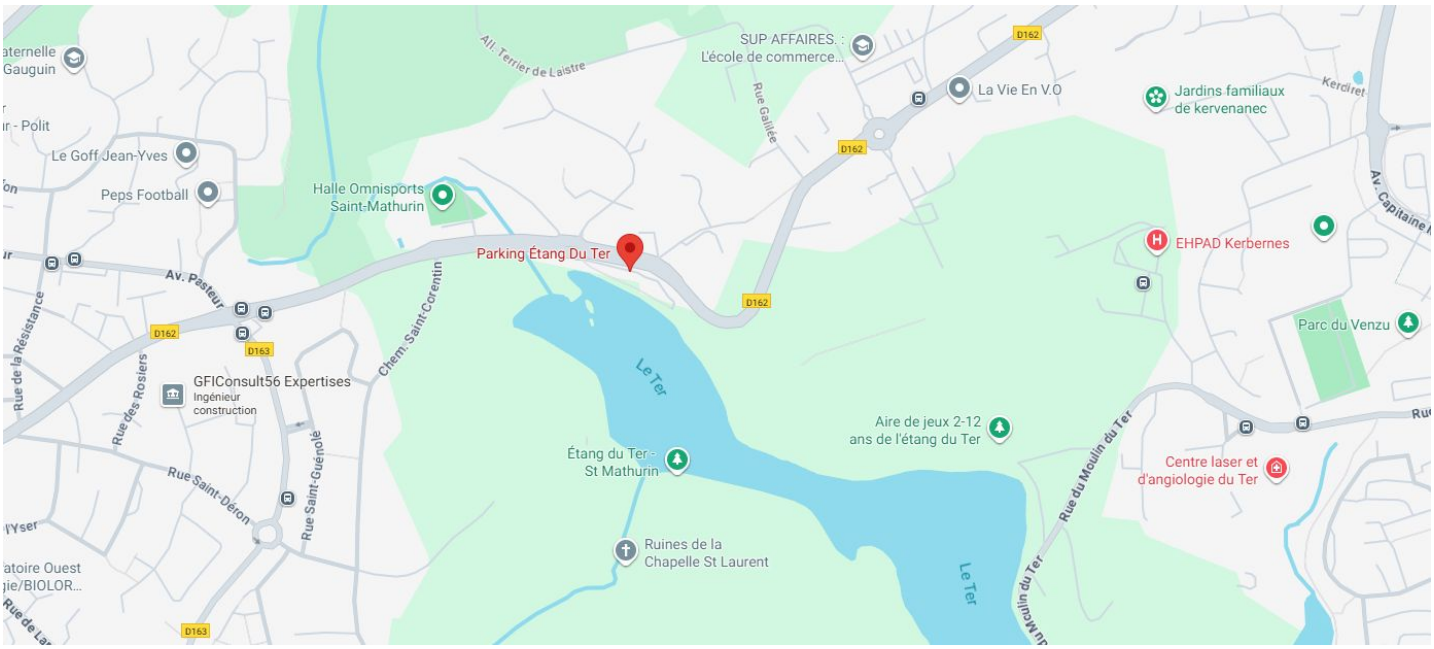
Les athlètes s'élancent et effectuent 1km de course à pied à 4, un seul des athlète porte le gilet de 9kg. A la fin de la boucle, 1 coéquipier s'arrête puis les 3 autres repartent pour une nouvelle boucle de 1km. Un seul athlète porte le gilet. A la fin de la 2ème boucle, un deuxième coéquipier s'arrête puis les 2 autres repartent pour une nouvelle boucle de 1km. Un seul athlète porte le gilet. A la fin de la 3ème boucle, un 3ème coéquipier s'arrête et le dernier athlète effectue la boucle en solitaire sans le gilet.

Le changement du porteur de gilet peut s'effectuer uniquement à la fin de chaque boucle, mais pas en cours de boucle !

Un athlète qui est sorti du workout ne peut pas reprendre.

Il est interdit de porter les gilets torse nu !
Ne pas retirer les patchs / bracelets de couleur des gilets !

Score : Temps total à effectuer le workout



TEAM RX 2025

WORKOUT 2

Powered by 3H

FOR TIME - TC 13'

40 Power snatch synchro @2 (50kg / 35kg)
30 Box Jump Over @2 (75cm / 60cm)
60 Toes to Bar synchro @2
30 Box Jump Over synchro @2
40 Power snatch synchro @2

Flow :

Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes effectuent les 40 Snatch synchro, 30 Box jump overs synchro, 60 TTB synchro, 30 Box jump overs synchro puis les 40 Snatch synchro. Le workout se termine sur le mat de départ.

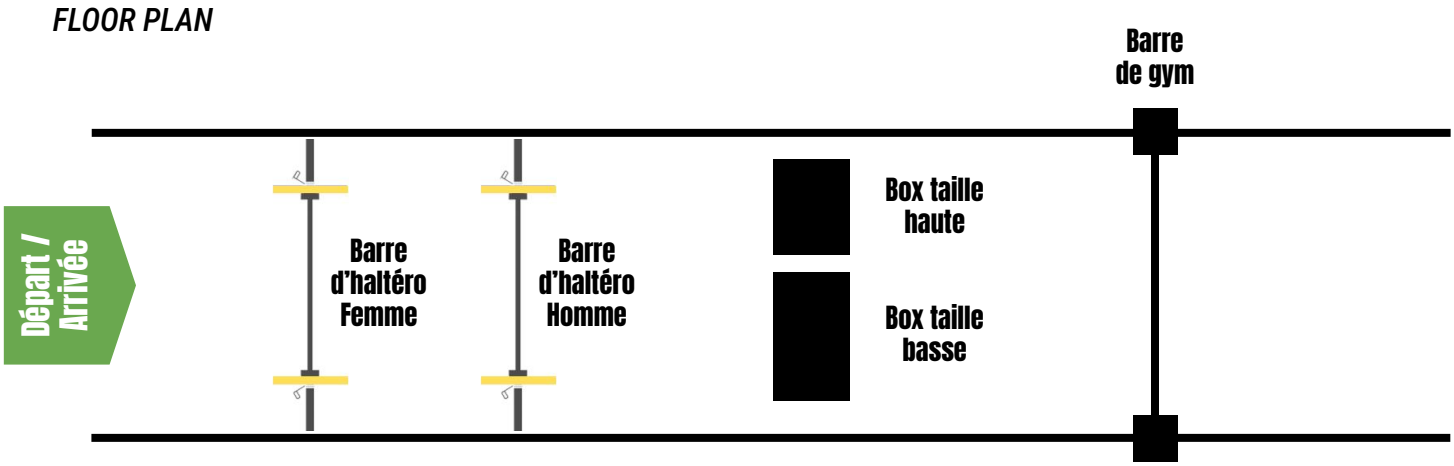
La rotation des binômes sur les mouvements en synchro est libre sur tout le workout, peu importe si c'est HH ou HF, un homme peut prendre la barre femme et vice versa, de même pour les box. La seule règle que doit respecter l'équipe est d'avoir uniquement 2 personnes sur le floor en simultané, les 2 autres personnes doivent attendre sur le mat de départ.

Pour chaque changement d'athlète sur le floor, ils doivent faire le relais sur le mat de départ, l'équipe est libre de faire sortir la paire actuelle ou un seul athlète sur 2.

Tous les mouvements à la barre s'effectuent face au public. La barre de 35kg est positionnée devant la barre de 50kg.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



TEAM RX 2025

WORKOUT 3

Powered by 3H

FOR TIME - TC 12'

3 Rounds - A + B

15 Wall ball shots // Handstand hold on the wall

21 Cal Row + Echo Bike

1 Round - C + D

45 Wall ball shots // Handstand hold on the wall

63 Cal Row + Echo Bike

Flow :

Les athlètes commencent le workout derrière le rack. La première paire effectue les 3 rounds de Wall ball shots // HS hold + Cals ergo puis court sur le mat de départ pour permettre à l'autre paire d'effectuer son seul et unique round de Wall ball shots // HS hold + Cals ergo. Une fois terminé, le workout se finit sur le mat de départ.

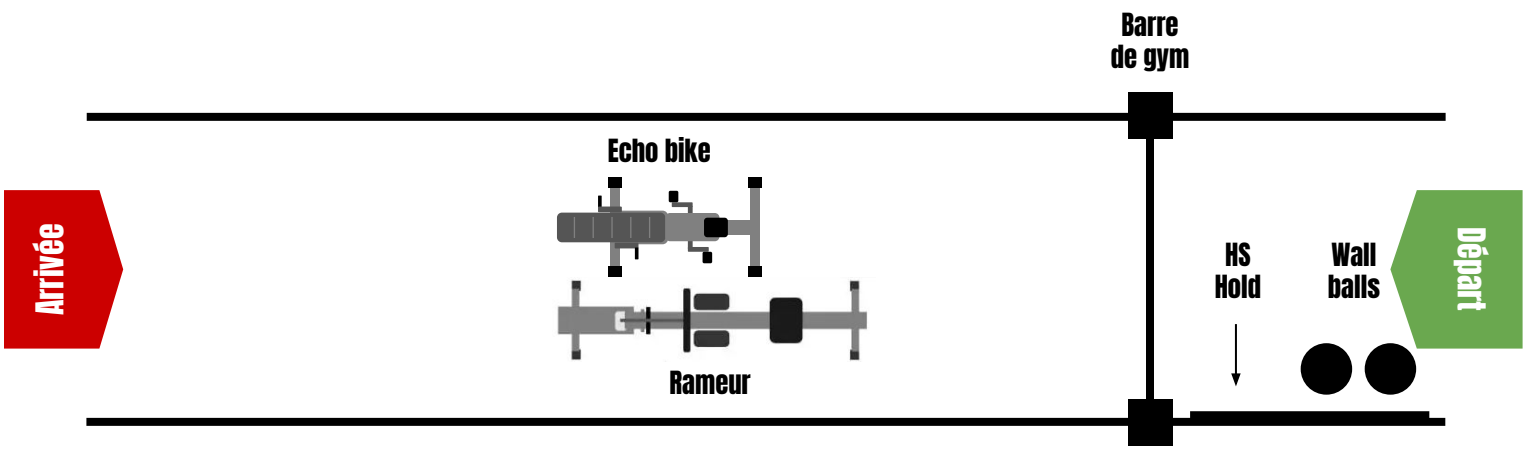
Un athlète ne peut commencer sa série de Wall Ball shots qu'à partir du moment où son partenaire est en position de Handstand hold.

Les rotations sur les Wall Ball shots et HS hold entre les 2 partenaires sont libres pendant les séries. Les rotations sur les ergos sont également libres pendant les séries entre les 2 partenaires.

Un athlète peut venir aider son partenaire si il a terminé avant les calories de son ergo.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



TEAM RX 2025

WORKOUT 4

Powered by 3H

REVERSE AMRAP 12'

40 Worm Squats @4

30 Burpees over the worm synchro @3

20 CTB synchro @2

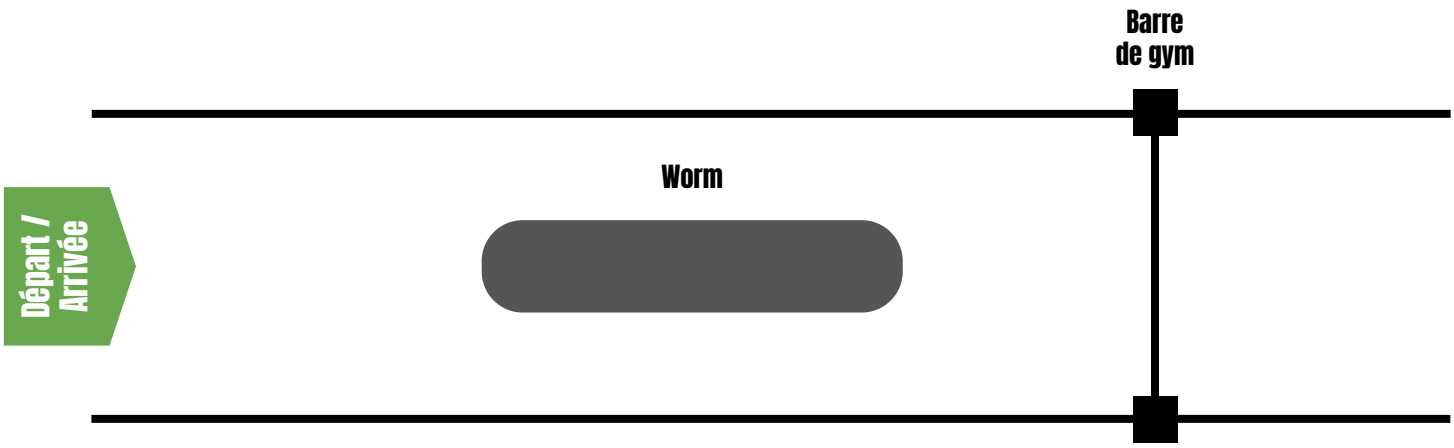
Flow :

Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes commencent par effectuer 40 Worm Squats à 4, puis 30 Burpees over the Worm synchro à 3, puis 20 CTB synchro à 2, ensuite ils refont 30 Burpees over the Worm synchro à 3, puis 40 Worm Squats, 30 Burpees over the Worm synchro à 3, 20 CTB Synchro à 2, etc. (1 mouvement sur 2 sont les burpees).

Les athlètes sont libre de choisir les rotations de duo ou trio sur les burpees et CTB.

Score : Nombre de reps total

FLOOR PLAN



TEAM RX 2025

WORKOUT 5

Powered by 3H

PARTIE A - FOR TIME (TC 7')

60 Cals Echo Bike // 25 Cleans synchro H/F (80kg / 50kg)

30 Kb swings synchro @4 (24kg / 16kg)

18 Bar muscle ups synchro @2

PARTIE B - FROM 7' to 13'

Heavy complex

A : 1 Deadlift + 3 Hang Clean

B : 1 Clean + 1 Front Squat + 1 Jerk

Flow :

PARTIE A : Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. L'athlète féminine et un athlète homme effectuent les 25 Cleans en synchro, dans le même temps un autre athlète effectue les Cals echo bike. Les athlètes hommes sont libres de se relayer mais l'athlète féminine uniquement a le droit d'utiliser la barre féminine.

Une fois les Cleans et Cals Echo bike validés, les athlètes vont en direction des Kettlebell pour effectuer 30 American swing synchro. Une fois terminés, l' équipe doit effectuer 18 Bar Muscle ups synchro à 2. Les relais sont libres sur les Muscle ups.. Le workout se finit sur le mat de départ.

Si les athlètes ont fini le workout avant le time cap, ils n'ont pas le droit de charger leur barre pour la partie B.

Tous les mouvement s'effectuent face au public. La barre de 50kg est positionnée devant la barre de 80kg.

PARTIE B : Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes ont 6' pour effectuer chacun le plus gros lift possible sur le complex. Ils effectuent le nombre de fois qu'il veulent le complex en ayant le choix d'augmenter ou réduire la charge après chaque tentative. Ils peuvent lifter dans l'ordre qu'ils veulent, mais **ils liftent chacun leur tour**.

Un homme a le droit de lifter sur la barre féminine si il le veut (gains de temps). Colliers de serrage obligatoire sur la barre !

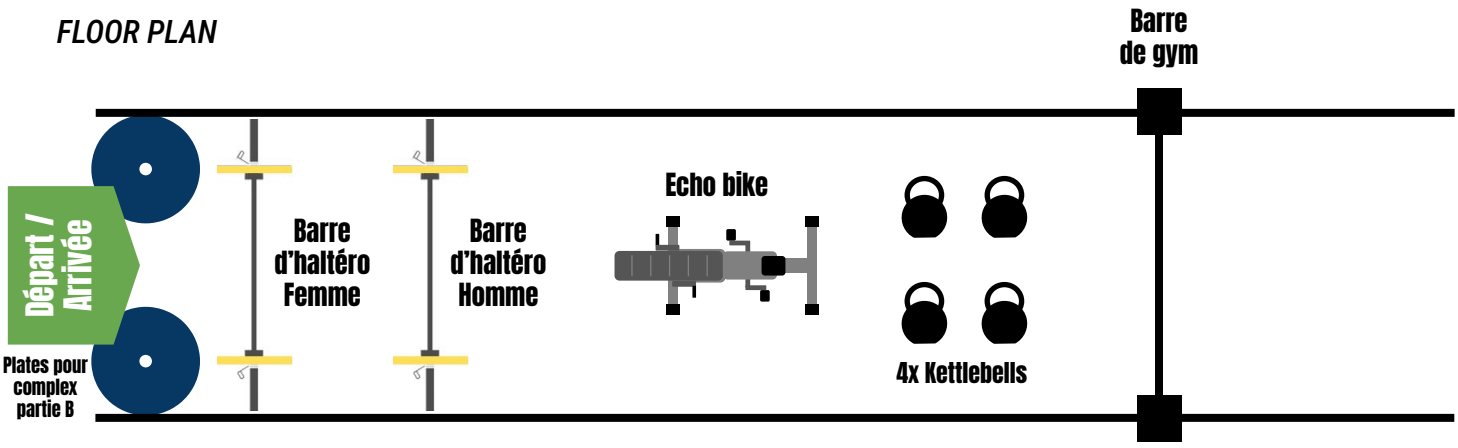
Toute barre soulevée du sol avant le "BIP" de la fin du workout est valable.

Score :

Partie A : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

Partie B : Cumul de la barre la plus lourde validée de chaque athlète sur le complex.

FLOOR PLAN



RENDEZ-VOUS DIMANCHE APRÈS LE WOD 5 !

TEAM MASTER 2025

WORKOUT 1

Powered by 3H

FOR TIME

Run 1km @4 (avec 1 gilet)
Run 1km @3 (avec 1 gilet)
Run 1km @2 (avec 1 gilet)
Run 1km @1 bodyweight

LIEU DU RUN

Rendez-vous au parking de l'Étang Du Ter : *118 Chem. de Lorient au Pass. Saint-Maurice, 56270 Ploemeur*

ATTENTION :

- Site naturel protégé (éviter au maximum les déplacements en voiture pour protéger le lieu et parce qu'il n'y a pas beaucoup de places de parking).
- **Faites un max de covoiturage depuis le parking du parc des expositions, 1 voiture par équipe.**
- Attention une fois que les équipes sont passées on compte sur vous pour revenir vers le parc des expositions pour laisser la place aux prochaines équipes.

Flow :

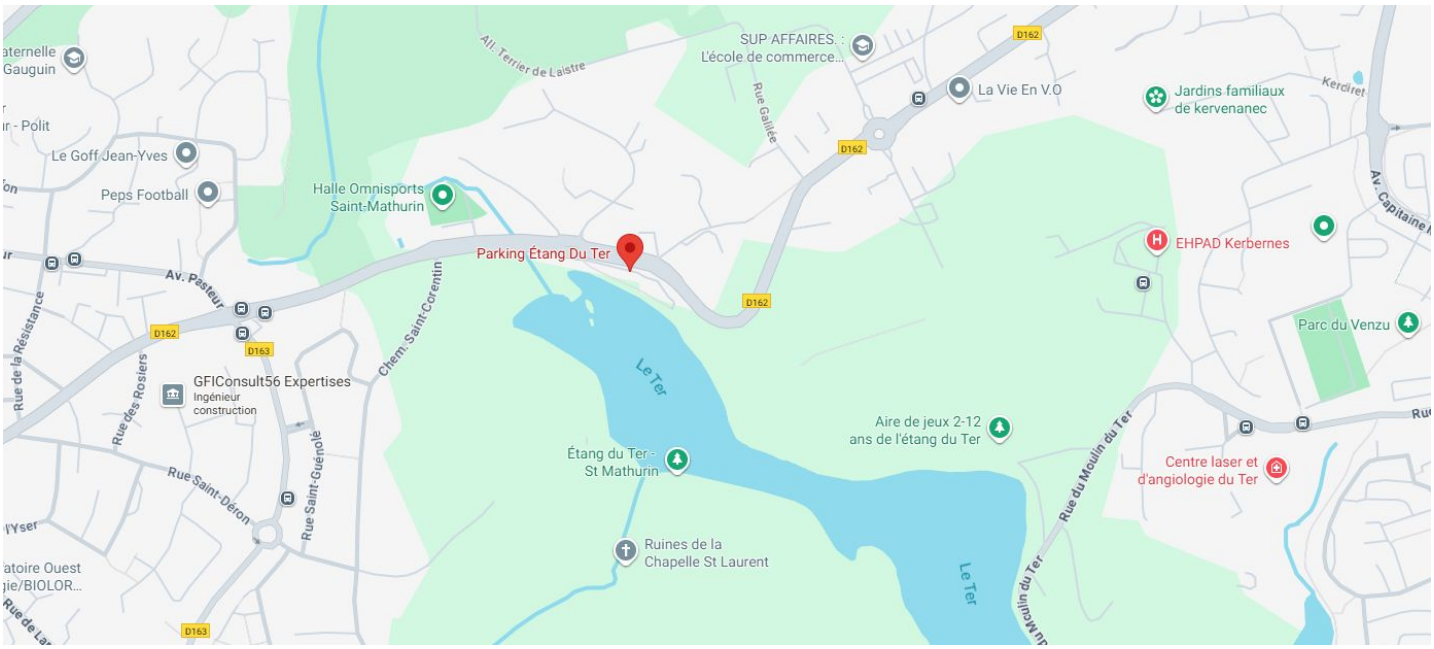
Les athlètes s'élancent et effectuent 1km de course à pied à 4, un seul des athlète porte le gilet de 9kg. A la fin de la boucle, 1 coéquipier s'arrête puis les 3 autres repartent pour une nouvelle boucle de 1km. Un seul athlète porte le gilet. A la fin de la 2ème boucle, un deuxième coéquipier s'arrête puis les 2 autres repartent pour une nouvelle boucle de 1km. Un seul athlète porte le gilet. A la fin de la 3ème boucle, un 3ème coéquipier s'arrête et le dernier athlète effectue la boucle en solitaire sans le gilet.

Le changement du porteur de gilet peut s'effectuer uniquement à la fin de chaque boucle, mais pas en cours de boucle !

Un athlète qui est sorti du workout ne peut pas reprendre.

Il est interdit de porter les gilets torse nu !
Ne pas retirer les patchs / bracelets de couleur des gilets !

Score : Temps total à effectuer le workout



TEAM MASTER 2025

WORKOUT 2

Powered by 3H

FOR TIME - TC 13'

40 Power snatch synchro @2 (50kg / 35kg)
30 Box Jump Over @2 (75cm / 60cm)
60 Toes to Bar synchro @2
30 Box Jump Over synchro @2
40 Power snatch synchro @2

Flow :

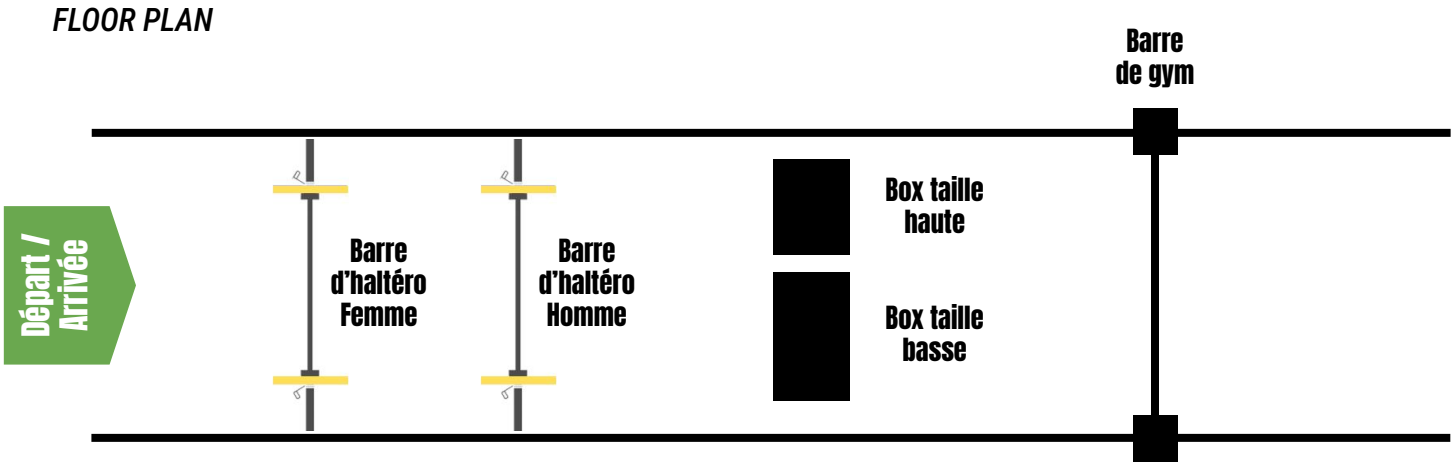
Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes effectuent les 40 Snatch synchro, 30 Box jump overs synchro, 60 TTB synchro, 30 Box jump overs synchro puis les 40 Snatch synchro. Le workout se termine sur le mat de départ.

La rotation des binômes sur les mouvements en synchro est libre sur tout le workout, tant que la paire reste en H/F sur les Snatchs et Box Jump. L'équipe doit avoir uniquement 2 personnes sur le floor en simultané, les 2 autres personnes doivent attendre sur le mat de départ. Pour chaque changement d'athlète sur le floor, ils doivent faire le relais sur le mat de départ, l'équipe est libre de faire sortir la paire actuelle ou un seul athlète sur 2.
Les TTB peuvent être effectués par une paire HH/HF/FF

Tous les mouvements à la barre s'effectuent face au public. La barre de 35kg est positionnée devant la barre de 50kg.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



TEAM MASTER 2025

WORKOUT 3

Powered by 3H

FOR TIME - TC 12'

3 Rounds - A + B

15 Wall ball shots // Handstand hold on the wall

21 Cal Row + Echo Bike

1 Round - C + D

45 Wall ball shots // Handstand hold on the wall

63 Cal Row + Echo Bike

Flow :

Les athlètes commencent le workout derrière le rack. La première paire effectue les 3 rounds de Wall ball shots // HS hold + Cals ergo puis court sur le mat de départ pour permettre à l'autre paire d'effectuer son seul et unique round de Wall ball shots // HS hold + Cals ergo. Une fois terminé, le workout se finit sur le mat de départ.

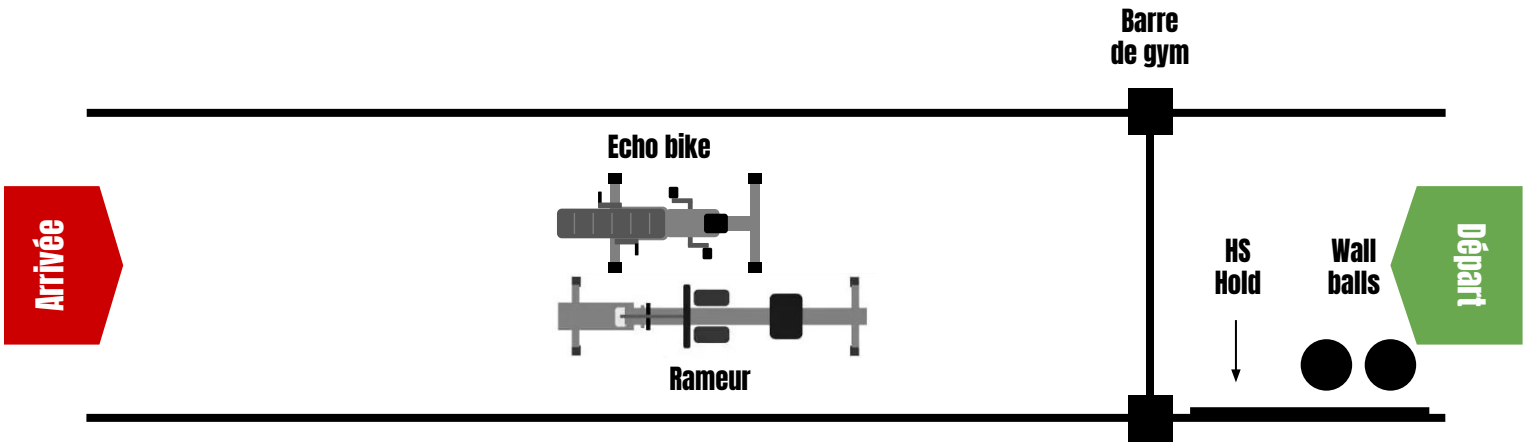
Un athlète ne peut commencer sa série de Wall Ball shots qu'à partir du moment où son partenaire est en position de Handstand hold.

Les rotations sur les Wall Ball shots et HS hold entre les 2 partenaires sont libres pendant les séries. Les rotations sur les ergos sont également libres pendant les séries entre les 2 partenaires.

Un athlète peut venir aider son partenaire si il a terminé avant les calories de son ergo.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



TEAM MASTER 2025

WORKOUT 4

Powered by 3H

REVERSE AMRAP 12'

10 Worm Squats @4

30 Burpees over the worm synchro @3

20 Pull Ups synchro @2

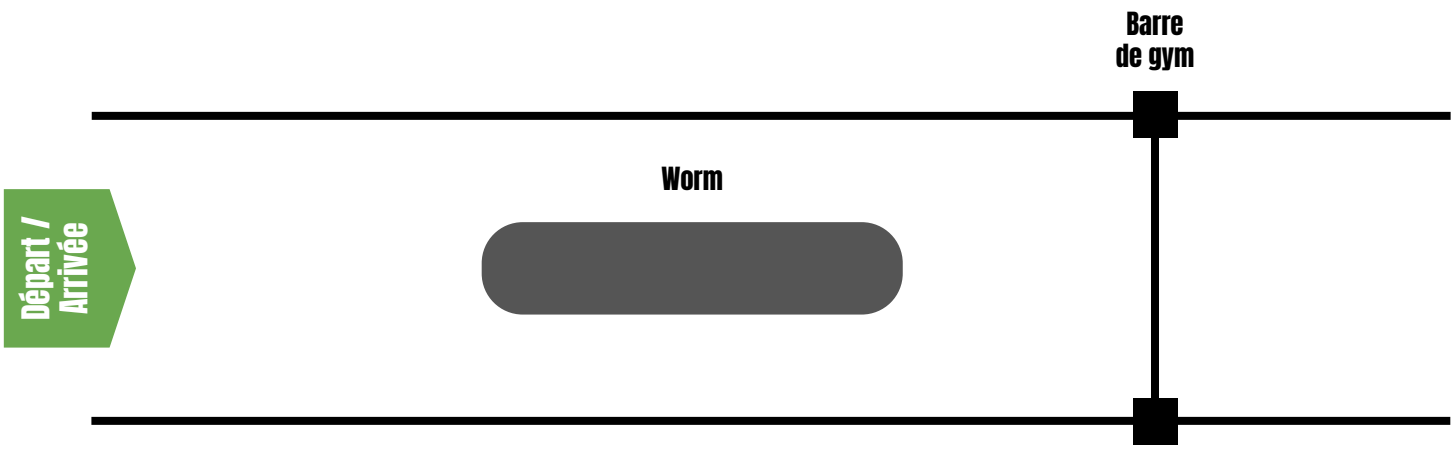
Flow :

Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes commencent par effectuer 10 Worm Squats à 4, puis 30 Burpees over the Worm synchro à 3, puis 20 Pull ups synchro à 2, ensuite ils refont 30 Burpees over the Worm synchro à 3, puis 10 Worm Squats, 30 Burpees over the Worm synchro à 3, 20 Pull ups Synchro à 2, etc. (1 mouvement sur 2 sont les burpees).

Les athlètes sont libre de choisir les rotations de duo ou trio sur les burpees et Pull ups.

Score : Nombre de reps total

FLOOR PLAN



TEAM MASTER 2025

WORKOUT 5

Powered by 3H

PARTIE A - FOR TIME (TC 7')

60 Cals Echo Bike // 25 Cleans synchro H/F (80kg / 50kg)

30 Kb swings synchro @4 (24kg / 16kg)

18 Bar muscle ups synchro @2

PARTIE B - FROM 7' to 13'

Heavy complex

A : 1 Deadlift + 3 Hang Clean

B : 1 Clean + 1 Front Squat + 1 Jerk

Flow :

PARTIE A : Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Une athlète féminine et un athlète homme effectuent les 25 Cleans en synchro, dans le même temps un autre athlète effectue les Cals echo bike. Les athlètes sont libres de se relayer mais les athlètes féminines uniquement ont le droit d'utiliser la barre féminine et les athlètes hommes uniquement ont le droit d'utiliser la barre homme.

Une fois les Cleans et Cals Echo bike validés, les athlètes vont en direction des Kettlebell pour effectuer 30 American swing synchro. Une fois terminés, l' équipe doit effectuer 18 Bar Muscle ups synchro à 2. Le workout se finit sur le mat de départ.

Si les athlètes ont fini le workout avant le time cap, ils n'ont pas le droit de charger leur barre pour la partie B.

Tous les mouvement s'effectuent face au public. La barre de 50kg est positionnée devant la barre de 80kg.

PARTIE B : Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes ont 6' pour effectuer chacun le plus gros lift possible sur le complex. Ils effectuent le nombre de fois qu'il veulent le complex en ayant le choix d'augmenter ou réduire la charge après chaque tentative. Ils peuvent lifter dans l'ordre qu'ils veulent, mais **ils liftent chacun leur tour**.

Un homme a le droit de lifter sur la barre féminine si il le veut (gains de temps). Colliers de serrage obligatoire sur la barre !

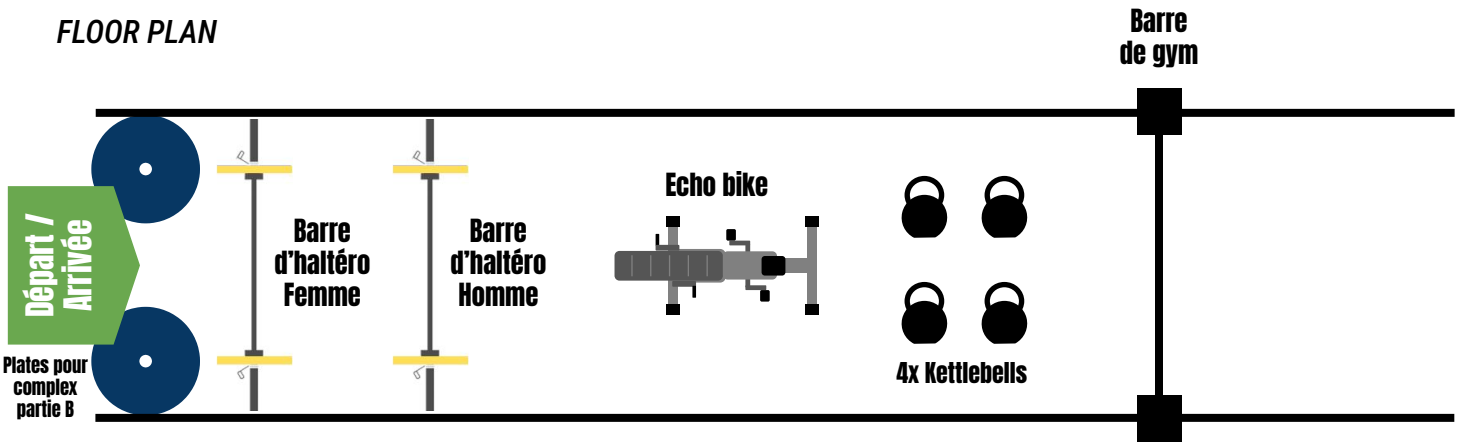
Toute barre soulevée du sol avant le "BIP" de la fin du workout est valable.

Score :

Partie A : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

Partie B : Cumul de la barre la plus lourde validée de chaque athlète sur le complex.

FLOOR PLAN



RENDEZ-VOUS DIMANCHE APRÈS LE WOD 5 !

TEAM INTER 2025

WORKOUT 1

Powered by 3H

FOR TIME

Run 1km @4 (avec 1 gilet)
Run 1km @3 (avec 1 gilet)
Run 1km @2 (avec 1 gilet)
Run 1km @1 bodyweight

LIEU DU RUN

Rendez-vous au parking de l'Étang Du Ter : *118 Chem. de Lorient au Pass. Saint-Maurice, 56270 Ploemeur*

ATTENTION :

- Site naturel protégé (éviter au maximum les déplacements en voiture pour protéger le lieu et parce qu'il n'y a pas beaucoup de places de parking).
- **Faites un max de covoiturage depuis le parking du parc des expositions, 1 voiture par équipe.**
- Attention une fois que les équipes sont passées on compte sur vous pour revenir vers le parc des expositions pour laisser la place aux prochaines équipes.

Flow :

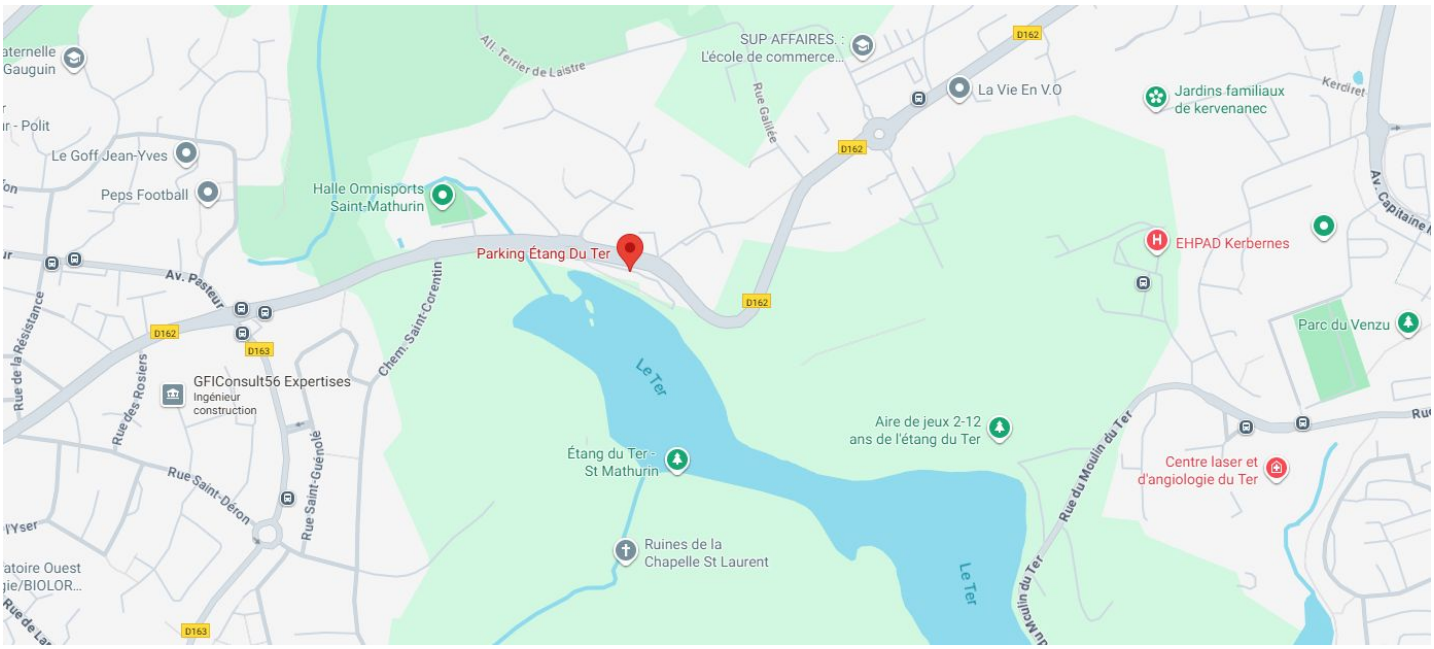
Les athlètes s'élancent et effectuent 1km de course à pied à 4, un seul des athlète porte le gilet de 9kg. A la fin de la boucle, 1 coéquipier s'arrête puis les 3 autres repartent pour une nouvelle boucle de 1km. Un seul athlète porte le gilet. A la fin de la 2ème boucle, un deuxième coéquipier s'arrête puis les 2 autres repartent pour une nouvelle boucle de 1km. Un seul athlète porte le gilet. A la fin de la 3ème boucle, un 3ème coéquipier s'arrête et le dernier athlète effectue la boucle en solitaire sans le gilet.

Le changement du porteur de gilet peut s'effectuer uniquement à la fin de chaque boucle, mais pas en cours de boucle !

Un athlète qui est sorti du workout ne peut pas reprendre.

Il est interdit de porter les gilets torse nu !
Ne pas retirer les patchs / bracelets de couleur des gilets !

Score : Temps total à effectuer le workout



TEAM INTER 2025

WORKOUT 2

Powered by 3H

FOR TIME - TC 13'

40 Power snatch synchro @2 (40kg / 25kg)
30 Box Jump Over @2 (75cm / 50cm)
60 Toes to Bar
30 Box Jump Over synchro @2
40 Power snatch synchro @2

Flow :

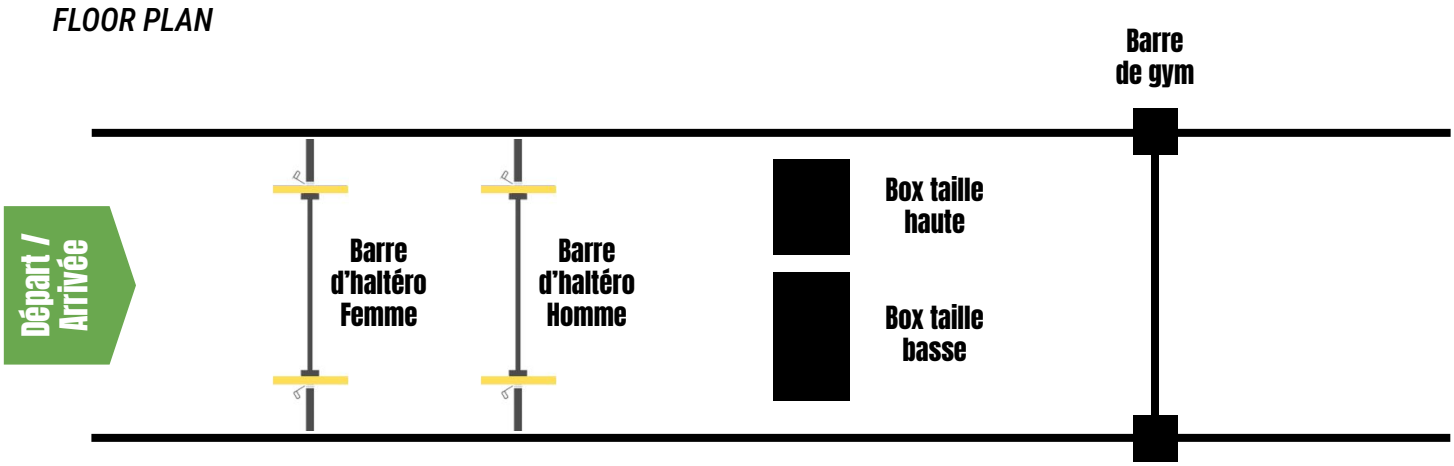
Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes effectuent les 40 Snatch synchro, 30 Box jump overs synchro, 60 TTB, 30 Box jump overs synchro puis les 40 Snatch synchro. Le workout se termine sur le mat de départ.

La rotation des binômes sur les mouvements en synchro est libre sur tout le workout, tant que la paire reste en H/F sur les Snatchs et Box Jump. L'équipe doit avoir uniquement 2 personnes sur le floor en simultané, les 2 autres personnes doivent attendre sur le mat de départ. Pour chaque changement d'athlète sur le floor, ils doivent faire le relais sur le mat de départ, l'équipe est libre de faire sortir la paire actuelle ou un seul athlète sur 2.
Pour effectuer les TTB, 2 athlètes peuvent être sous la rack. Les athlètes peuvent etre du meme sexe ou pas.

Tous les mouvements à la barre s'effectuent face au public. La barre de 25kg est positionnée devant la barre de 40kg.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



TEAM INTER 2025

WORKOUT 3

Powered by 3H

FOR TIME - TC 12'

3 Rounds - A + B

15 Wall ball shots // Handstand hold on the wall

18 Cal Row + Echo Bike

1 Round - C + D

45 Wall ball shots // Handstand hold on the wall

54 Cal Row + Echo Bike

Flow :

Les athlètes commencent le workout derrière le rack. La première paire effectue les 3 rounds de Wall ball shots // HS hold + Cals ergo puis court sur le mat de départ pour permettre à l'autre paire d'effectuer son seul et unique round de Wall ball shots // HS hold + Cals ergo. Une fois terminé, le workout se finit sur le mat de départ.

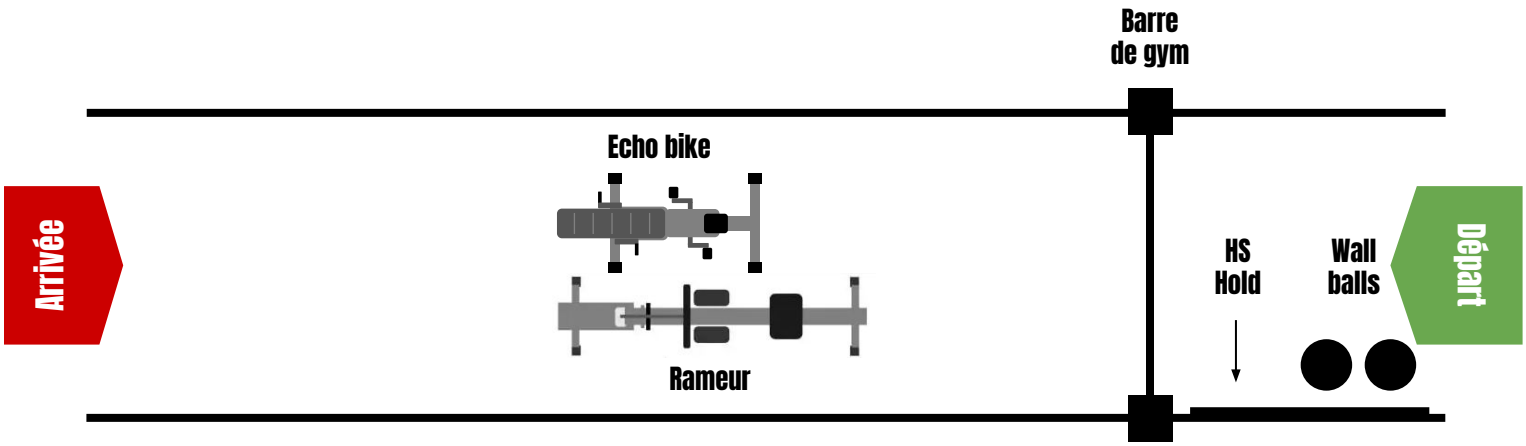
Un athlète ne peut commencer sa série de Wall Ball shots qu'à partir du moment où son partenaire est en position de Handstand hold.

Les rotations sur les Wall Ball shots et HS hold entre les 2 partenaires sont libres pendant les séries. Les rotations sur les ergos sont également libres pendant les séries entre les 2 partenaires.

Un athlète peut venir aider son partenaire si il a terminé avant les calories de son ergo.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



TEAM INTER 2025

WORKOUT 4

Powered by 3H

REVERSE AMRAP 12'

10 Worm Squats @4

30 Burpees over the worm synchro @3

20 Pull Ups synchro @2

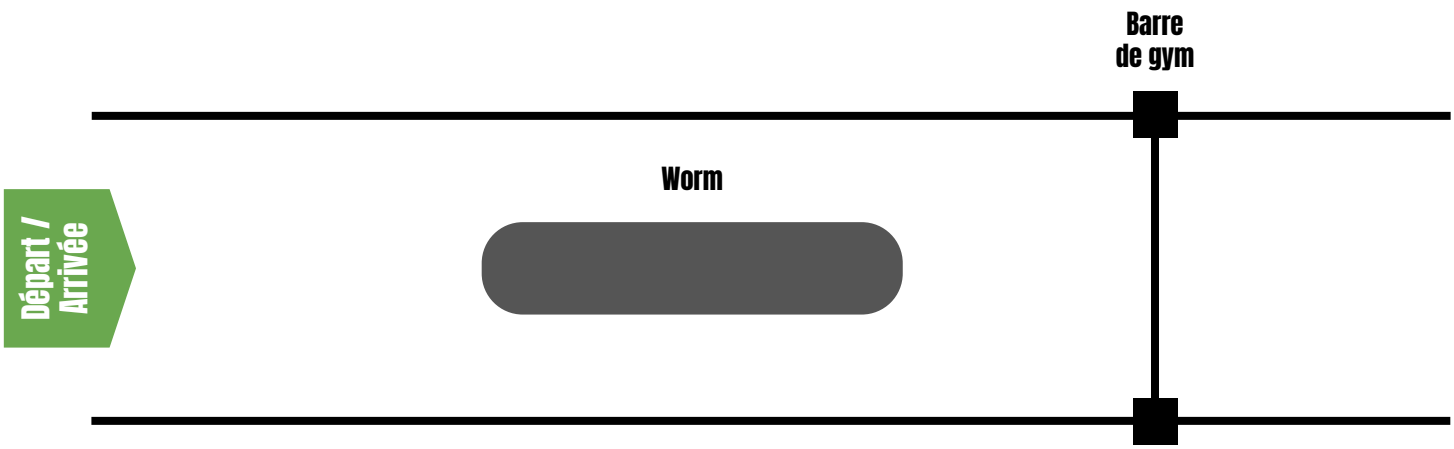
Flow :

Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes commencent par effectuer 10 Worm Squats à 4, puis 30 Burpees over the Worm synchro à 3, puis 20 Pull ups synchro à 2, ensuite ils refont 30 Burpees over the Worm synchro à 3, puis 10 Worm Squats, 30 Burpees over the Worm synchro à 3, 20 Pull ups Synchro à 2, etc. (1 mouvement sur 2 sont les burpees).

Les athlètes sont libre de choisir les rotations de duo ou trio sur les burpees et Pull ups.

Score : Nombre de reps total

FLOOR PLAN



TEAM INTER 2025

WORKOUT 5

Powered by 3H

PARTIE A - FOR TIME (TC 7')

60 Cals Echo Bike // 25 Cleans synchro H/F (60kg / 40kg)

30 Kb swings synchro @4 (24kg / 16kg)

15 Bar muscle ups

PARTIE B - FROM 7' to 13'

Heavy complex

A : 1 Deadlift + 3 Hang Clean

B : 1 Clean + 1 Front Squat + 1 Jerk

Flow :

PARTIE A : Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Une athlète féminine et un athlète homme effectuent les 25 Cleans en synchro, dans le même temps un autre athlète effectue les Cals echo bike. Les athlètes sont libres de se relayer mais les athlètes féminines uniquement ont le droit d'utiliser la barre féminine et les athlètes hommes uniquement ont le droit d'utiliser la barre homme.

Une fois les Cleans et Cals Echo bike validés, les athlètes vont en direction des Kettlebell pour effectuer 30 American swing synchro. Une fois terminés, l' équipe doit effectuer 15 Bar Muscle ups. Le workout se finit sur le mat de départ.

Si les athlètes ont fini le workout avant le time cap, ils n'ont pas le droit de charger leur barre pour la partie B.

Tous les mouvement s'effectuent face au public. La barre de 40kg est positionnée devant la barre de 60kg.

PARTIE B : Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes ont 6' pour effectuer chacun le plus gros lift possible sur le complex. Ils effectuent le nombre de fois qu'il veulent le complex en ayant le choix d'augmenter ou réduire la charge après chaque tentative. Ils peuvent lifter dans l'ordre qu'ils veulent, mais **ils liftent chacun leur tour**.

Un homme a le droit de lifter sur la barre féminine si il le veut (gains de temps). Colliers de serrage obligatoire sur la barre !

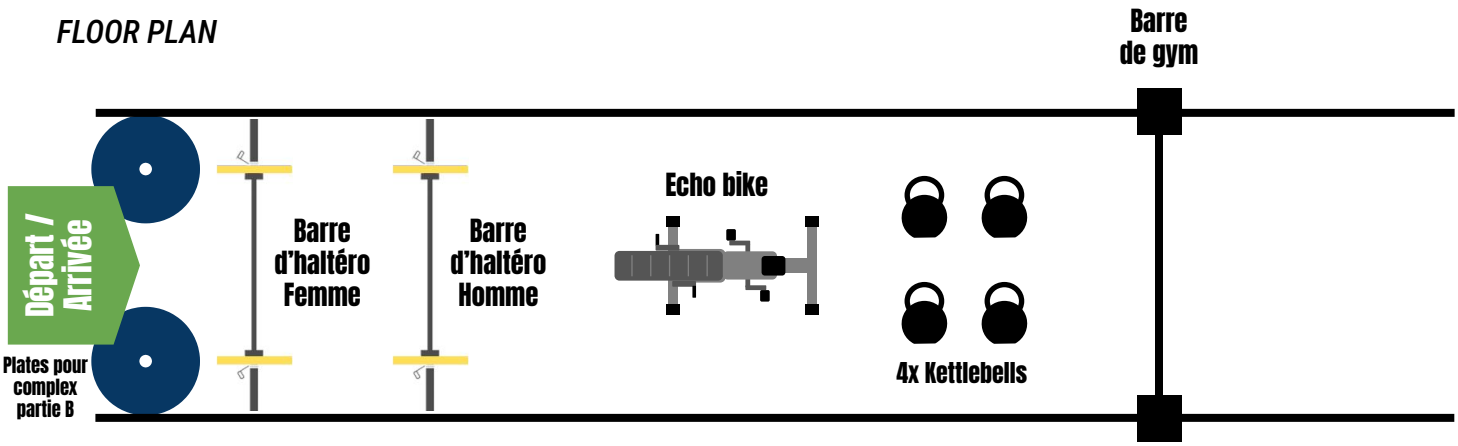
Toute barre soulevée du sol avant le "BIP" de la fin du workout est valable.

Score :

Partie A : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

Partie B : Cumul de la barre la plus lourde validée de chaque athlète sur le complex.

FLOOR PLAN



RENDEZ-VOUS DIMANCHE APRÈS LE WOD 5 !

TEAM SCALED 2025

WORKOUT 1

Powered by 3H

FOR TIME

Run 1km @4 (avec 1 gilet)
Run 1km @3 (avec 1 gilet)
Run 1km @2 (avec 1 gilet)
Run 1km @1 bodyweight

LIEU DU RUN

Rendez-vous au parking de l'Étang Du Ter : *118 Chem. de Lorient au Pass. Saint-Maurice, 56270 Ploemeur*

ATTENTION :

- Site naturel protégé (éviter au maximum les déplacements en voiture pour protéger le lieu et parce qu'il n'y a pas beaucoup de places de parking).
- **Faites un max de covoiturage depuis le parking du parc des expositions, 1 voiture par équipe.**
- Attention une fois que les équipes sont passées on compte sur vous pour revenir vers le parc des expositions pour laisser la place aux prochaines équipes.

Flow :

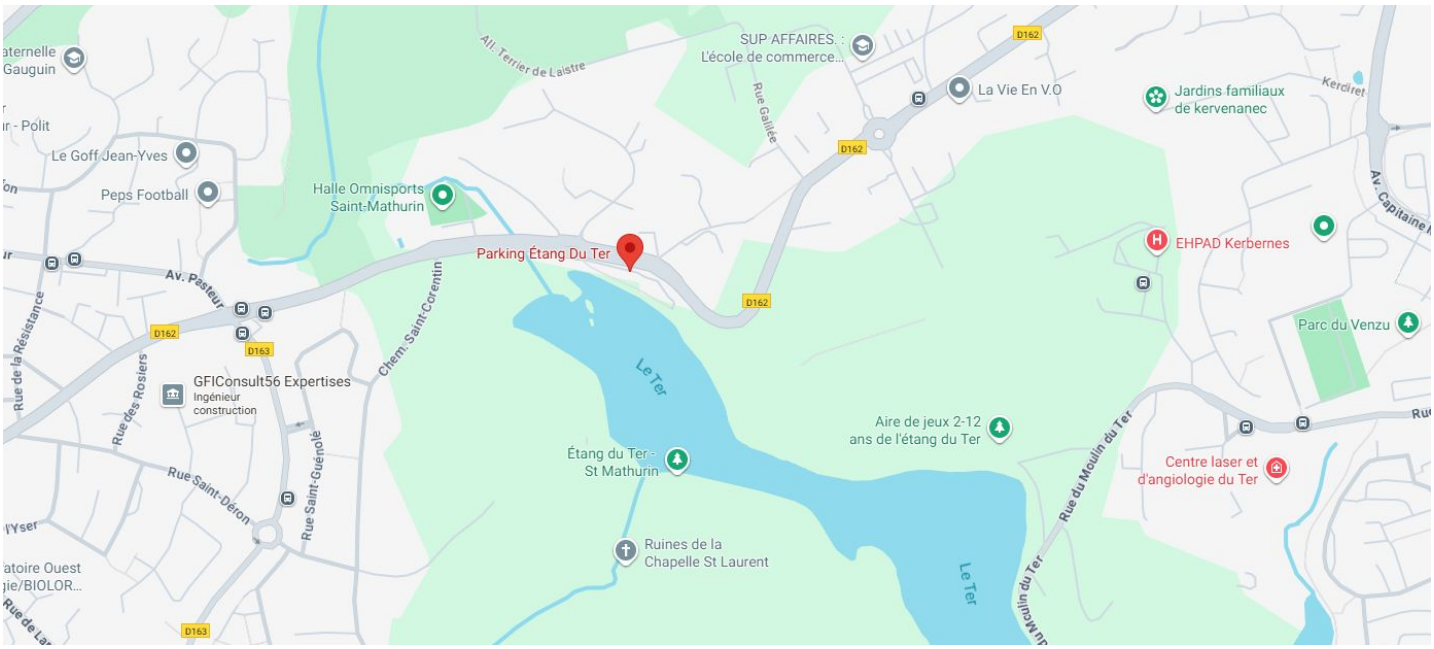
Les athlètes s'élancent et effectuent 1km de course à pied à 4, un seul des athlète porte le gilet de 9kg. A la fin de la boucle, 1 coéquipier s'arrête puis les 3 autres repartent pour une nouvelle boucle de 1km. Un seul athlète porte le gilet. A la fin de la 2ème boucle, un deuxième coéquipier s'arrête puis les 2 autres repartent pour une nouvelle boucle de 1km. Un seul athlète porte le gilet. A la fin de la 3ème boucle, un 3ème coéquipier s'arrête et le dernier athlète effectue la boucle en solitaire sans le gilet.

Le changement du porteur de gilet peut s'effectuer uniquement à la fin de chaque boucle, mais pas en cours de boucle !

Un athlète qui est sorti du workout ne peut pas reprendre.

Il est interdit de porter les gilets torse nu !
Ne pas retirer les patchs / bracelets de couleur des gilets !

Score : Temps total à effectuer le workout



TEAM SCALED 2025

WORKOUT 2

Powered by 3H

FOR TIME - TC 13'

40 Power snatch synchro @2 (40kg / 25kg)
30 Box Jump Over @2 (60cm / 50cm)
40 Toes to Bar
30 Box Jump Over synchro @2
40 Power snatch synchro @2

Flow :

Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes effectuent les 40 Snatch synchro, 30 Box jump overs synchro, 40 TTB, 30 Box jump overs synchro puis les 40 Snatch synchro. Le workout se termine sur le mat de départ.

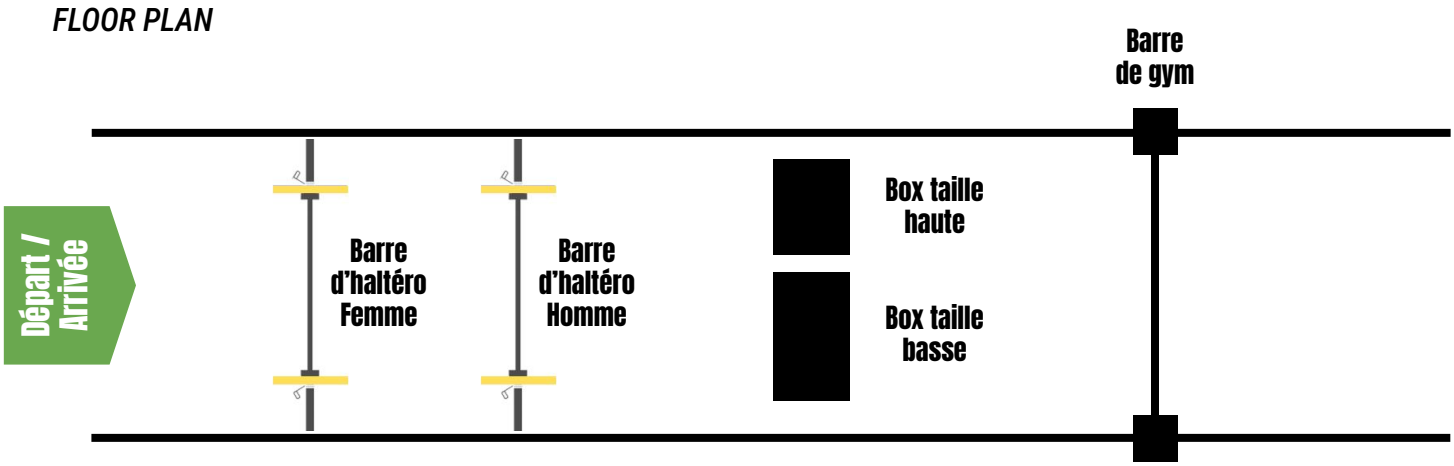
La rotation des binômes sur les mouvements en synchro est libre sur tout le workout, tant que la paire reste en H/F sur les Snatchs et Box Jump. L'équipe doit avoir uniquement 2 personnes sur le floor en simultané, les 2 autres personnes doivent attendre sur le mat de départ. Pour chaque changement d'athlète sur le floor, ils doivent faire le relais sur le mat de départ, l'équipe est libre de faire sortir la paire actuelle ou un seul athlète sur 2.

Pour effectuer les TTB, 2 athlètes peuvent être sous la rack. Les athlètes peuvent etre du meme sexe ou pas.

Tous les mouvements à la barre s'effectuent face au public. La barre de 25kg est positionnée devant la barre de 40kg.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



TEAM SCALED 2025

WORKOUT 3

Powered by 3H

FOR TIME - TC 12'

3 Rounds - A + B

12 Wall ball shots // Handstand hold on the wall

18 Cal Row + Echo Bike

1 Round - C + D

36 Wall ball shots // Handstand hold on the wall

54 Cal Row + Echo Bike

Flow :

Les athlètes commencent le workout derrière le rack. La première paire effectue les 3 rounds de Wall ball shots // HS hold + Cals ergo puis court sur le mat de départ pour permettre à l'autre paire d'effectuer son seul et unique round de Wall ball shots // HS hold + Cals ergo. Une fois terminé, le workout se finit sur le mat de départ.

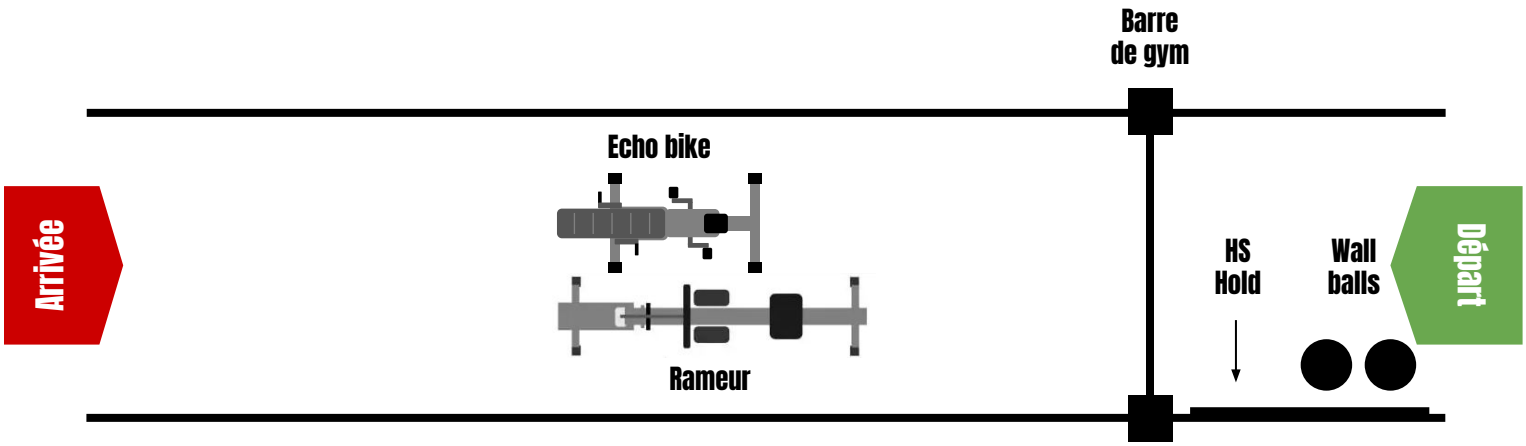
Un athlète ne peut commencer sa série de Wall Ball shots qu'à partir du moment où son partenaire est en position de Handstand hold.

Les rotations sur les Wall Ball shots et HS hold entre les 2 partenaires sont libres pendant les séries. Les rotations sur les ergos sont également libres pendant les séries entre les 2 partenaires.

Un athlète peut venir aider son partenaire si il a terminé avant les calories de son ergo.

Score : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

FLOOR PLAN



TEAM SCALED 2025

WORKOUT 4

Powered by 3H

REVERSE AMRAP 12'

5 Worm Squats @4

20 Burpees over the worm synchro @3

20 Pull Ups synchro @2

Flow :

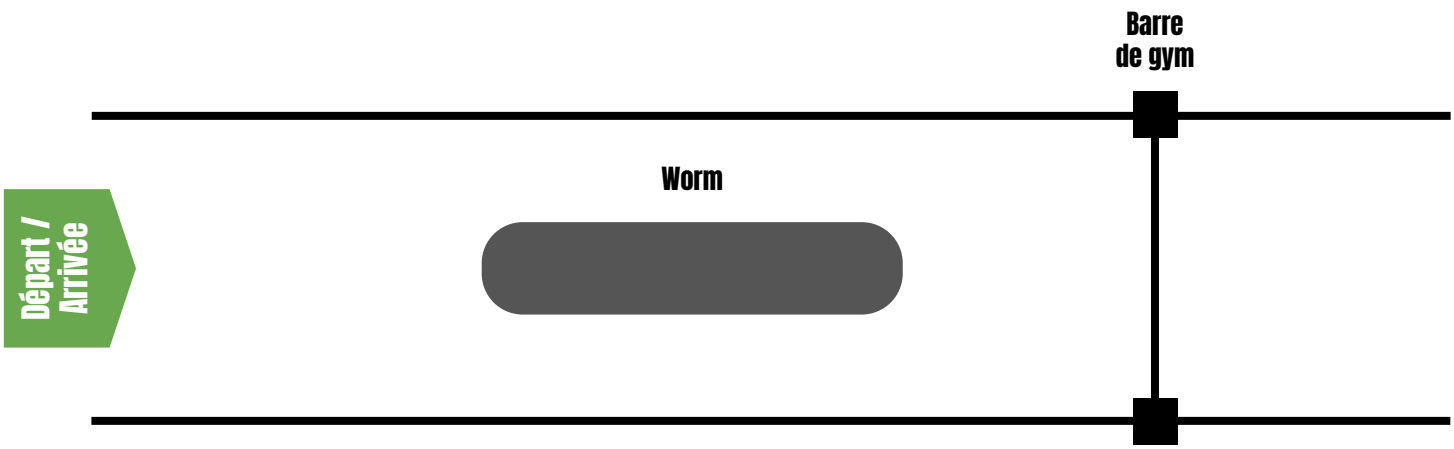
Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes commencent par effectuer 5 Worm Squats à 4, puis 20 Burpees over the Worm synchro à 3, puis 20 Pull ups synchro à 2, ensuite ils refont 20 Burpees over the Worm synchro à 3, puis 5 Worm Squats, 20 Burpees over the Worm synchro à 3, 20 Pull ups Synchro à 2, etc. (1 mouvement sur 2 sont les burpees).

Les athlètes sont libre de choisir les rotations de duo ou trio sur les burpees et Pull ups.

ADAPTATION : Si l'équipe n'est pas capable d'effectuer des Worm squats elle peut choisir de faire des Worm Deadlifts. *Au lieu des 5 Squats elle fera 20 Deadlifts.* Le choix de l'option doit être fait avant le workout et annoncé au juge. L'équipe n'a pas le droit de changer d'option pendant le workout !
4 Deadlifts = 1 Rep

Score : Nombre de reps total

FLOOR PLAN



TEAM SCALED 2025

WORKOUT 5

Powered by 3H

PARTIE A - FOR TIME (TC 7')

60 Cals Echo Bike // 25 Cleans synchro H/F (50kg / 35kg)

30 Kb swings synchro @4 (24kg / 16kg)

10 Strict Pull ups synchro @2

PARTIE B - FROM 7' to 13'

Heavy complex

A : 1 Deadlift + 3 Hang Clean

B : 1 Clean + 1 Front Squat + 1 Jerk

Flow :

PARTIE A : Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Une athlète féminine et un athlète homme effectuent les 25 Cleans en synchro, dans le même temps un(e) autre athlète effectue les Cals echo bike. Les athlètes sont libres de se relayer mais les athlètes féminines uniquement ont le droit d'utiliser la barre féminine et les athlètes hommes uniquement ont le droit d'utiliser la barre homme.

Une fois les Cleans et Cals Echo bike validés, les athlètes vont en direction des Kettlebell pour effectuer 30 American swing synchro. Une fois terminés, l' équipe doit effectuer 10 Pull ups strictes en synchro à 2. Les relais sont libres sur les Pull ups, mais ils doivent être effectués sur le mat de départ. Le workout se finit sur le mat de départ.

Si les athlètes ont fini le workout avant le time cap, ils n'ont pas le droit de charger leur barre pour la partie B.

Tous les mouvement s'effectuent face au public. La barre de 35kg est positionnée devant la barre de 50kg.

PARTIE B : Les athlètes commencent le workout sur le mat de départ. Les athlètes ont 6' pour effectuer chacun le plus gros lift possible sur le complex. Ils effectuent le nombre de fois qu'il veulent le complex en ayant le choix d'augmenter ou réduire la charge après chaque tentative. Ils peuvent lifter dans l'ordre qu'ils veulent, mais **ils liftent chacun leur tour**.

Un homme a le droit de lifter sur la barre féminine si il le veut (gains de temps). Colliers de serrage obligatoire sur la barre !

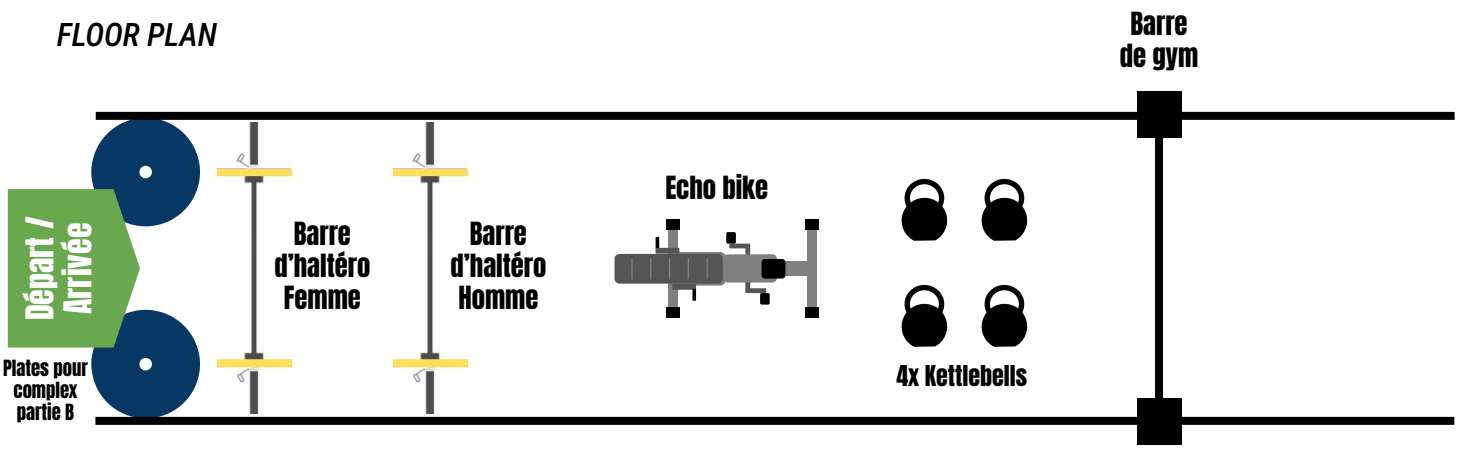
Toute barre soulevée du sol avant le "BIP" de la fin du workout est valable.

Score :

Partie A : Temps total à effectuer le workout ou nombre de répétitions effectuées si time cap.

Partie B : Cumul de la barre la plus lourde validée de chaque athlète sur le complex.

FLOOR PLAN



RENDEZ-VOUS DIMANCHE APRÈS LE WOD 5 !

🏃 *RUN*

Individuel

- Port du gilet obligatoire sur les épaules.
- Interdiction de le retirer des épaules avant la transition entre la 2e et la 3e boucle (il peut être ajusté mais doit toujours rester en place sur vous).

Team

- Si un athlète veut porter le gilet sur plusieurs boucles, il peut
- Le relais du gilet doit obligatoirement se faire à la fin d'une boucle.
- Un athlète sorti du workout ne peut pas revenir plus tard.

⚠️ Interdiction d'être torse nu pour porter le gilet

🏋️ SNATCH

Individuel

- La barre démarre au sol et doit être amenée au-dessus de la tête en un seul mouvement.
- La répétition est validée lorsque :
  - la barre est stabilisée overhead,
  - hanches et genoux sont en extension complète.

Team

- Même standard que l'individuel.
- La synchronisation se fait en position haute.
- La barre la plus légère doit toujours être placée devant la barre la plus lourde.
- Binômes autorisés pour la synchro :
  - *RX* → HF ou HH
  - *Scaled / Inter / Master* → HF obligatoire

🦵 TOES-TO-BAR

Individuel

- Départ suspendu, bras tendus.
- Les talons passent derrière la verticale de la barre de gym.
- Les deux pieds doivent toucher la barre simultanément, entre les mains.

Team RX / Master

- Même standard que l'individuel.
- Synchro sur le contact des pieds avec la barre.
- Binômes autorisés : HH / HF / FF (master).

Team Scaled / Inter

- Même standard que l'individuel.
- Binômes autorisés sous le rack : HH / HF / FF.
-

📦 Box Jump Over

- Départ debout, deux pieds au sol face à la box.
- Step-up interdit.
- Possibilité de :
  - atterrir sur la box puis descendre un pied après l'autre, (step down)
  - ou sauter directement à la descente (jump to jump)
- Répétition validée lorsque les deux pieds sont au sol de l'autre côté.
- Pas d'extension complète exigée sur la box.
- Seuls les pieds peuvent toucher la box.
- Interdiction de poser les coudes sur les genoux à la réception.
- Synchro : sur la box.
- Binômes autorisés :
  - *RX* → H/F ou H/H
  - *Scaled / Inter / Master* → HF

📦 CLEAR BOX JUMP OVER

- Départ debout, deux pieds au sol face à la box.
- L'athlète peut prendre de l'élan.
- L'athlète doit sauter entièrement par-dessus la box (pas sur le côté).
- Toute partie du corps qui touche la box = no rep.

⚽ WALL BALL SHOT

- Début avec le medball tenu en mains.
- Squat complet : hanches sous la parallèle.
- Le ballon doit être lancé directement vers la cible :
    - 3,05 m pour les hommes
    - 2,74 m pour les femmes
- La medball doit toucher la cible clairement (plaque ou mur, sur la cible ou au-dessus de la ligne).
- Rep validée si : squat complet + cible touchée.

Variante Wall Ball / Handstand Hold

- Les répétitions de wall ball sont autorisées seulement si le partenaire est en handstand hold.

🤸 HANDSTAND HOLD

- Pieds contre le mur, mains au sol uniquement.
- Fesses décollées du mur, dos face au mur.
- Aide du partenaire autorisée pour la mise en place.

🚴 ECHO BIKE / ROW

- Interdiction de descendre avant que le compteur affiche le bon nombre de calories.
- L'athlète doit remettre l'ergomètre à zéro à chaque série :
    - Row → Menu
    - Echo Bike → 2x Stop (rouge) + 1x Start (vert)
- En cas de bug :
    - Echo Bike → Le juge réduira le nombre de cals en fonction du temps que l'écho bike a mis pour se rallumer)
    - Row → 1 tirage = 1 cal.

🚴 ECHO BIKE / ROW

Team - Workout 3

- Si un athlète termine avant son partenaire, il peut aller le relayer.
- Interdiction d'aider en tenant les poignées de l'Echo Bike.

🤸 HANDSTAND WALK

Individuel

- Départ mains derrière la ligne.
- Fin mains derrière la ligne.
- Paliers de 2,5 m unbroken.

Team Master / Inter

- Même standard (2,5 m unbroken).
- Relais uniquement sur le mat de départ. 1 seul athlète sur le floor.

Team RX

- Paliers de 7,5 m unbroken.
- Relais uniquement sur le mat de départ.
- Seulement 2 athlètes sur le floor en même temps.
- Si chute → reprise au début de la portion pour les deux athlètes, pas besoin de rester en handstand en attendant son partenaire.

🐛 BURPEES OVER THE WORM

Individuel

- Début debout face au worm.
- Poitrine + cuisses au sol.
- Saut obligatoire à deux pieds au-dessus du worm, PAS de step over.
- Rep validée quand l'athlète atterrit de l'autre côté.

Team

- Athlètes en quinconce, parallèles au worm.
- Poitrine + cuisses au sol.
- Synchro sur la poitrine au sol.
- L'athlète au repos peut se placer où il veut tant qu'il ne gêne pas son juge ou les athlètes des lignes d'à côté.

🔒 PULL-UP STRICT

Individuel

• Départ suspendu, bras tendus.
• Pas d'élan.
• Menton doit passer au-dessus de la barre.
• Chaque rep démarre avec une tape du juge sur l'épaule pour signifier à l'athlète qu'il peut tirer. (Standard de callisthénie)

Team Scaled

• Même standard.
• Synchro : menton au-dessus de la barre.
• Rotations libres sous le rack.
• Pas de tape sur l'épaule du juge, le juge se trouve en face de vous, devant la rack

💪 BAR MUSCLE-UP

• Départ suspendu, bras tendus.
• Fin bras verrouillés au-dessus de la barre.
• Synchro en haut de la barre (Team).

💪 RING MUSCLE-UP

• Départ suspendu, bras tendus.
• Fin bras verrouillés au-dessus des anneaux.

🧗 ROPE CLIMB & LEGLESS

Legless Rope Climb

- Saut autorisé pour attraper la corde.
- Seules les mains en montée.
- Doit toucher la cible en haut.
- Descente : pieds autorisés.

Rope Climb classique

- Saut autorisé pour attraper la corde.
- Pieds autorisés en montée et descente.
- Doit toucher la cible en haut.
- *Team* : Partenaires suspendus à la barre pendant toute la rep. (Magnésie liquide et maniques interdites.)

🪢 DOUBLE UNDERS

- Départ corde en main, pieds au sol.
- Chaque saut -> 2 passages de la corde sous les pieds.
- Les pieds décollent et atterrissent ensemble.

🏋️ THRUSTERS

- Squat : hanches sous les genoux.
- Lockout : bras, hanches et genoux tendus, tête alignée à la barre (pas en arrière).
- Mouvement fluide, pas de dip supplémentaire (ce n'est pas un clean & jerk).

🐛 WORM MOVEMENTS

Worm Squat

- Hanches sous les genoux.
- Extension complète en haut (hanches & genoux).
- Synchro obligatoire pour toute l'équipe. (La flexion peut être en décalé, mais toute l'équipe doit s'attendre en haut de la rep pour pouvoir enchaîner la suivante).

Worm Clean & Jerk

- Départ au sol → clean aux épaules.
- Extension complète (hanches & genoux).
- STOH pour passer le worm de l'autre côté
- Synchro parfaite au jerk (tous les athlètes avec la tête du même côté à la fin de la répétition).

⚠️ Interdiction d'être torse nu pour porter le worm

🏃 SHUTTLE RUN

- Aller-retour dans la zone définie.
- À chaque changement de direction : pieds derrière la ligne et main au sol sur la ligne
- Pas besoin au départ/arrivée de toucher le sol

Burpees Shuttle Run (Team)

- À chaque changement de direction : 2 athlètes font un burpee synchro (poitrine au sol), derrière la ligne.
- Rotation des athlètes → ce ne sont pas toujours les mêmes qui font les burpees. (1 fois sur 2).
- Pas de burpee au départ/arrivée.

👨🤝👩 SYNCHRO PULL-UPS & CTB

Chest-to-Bar Synchro

- Départ : bras tendus.
- Fin : poitrine en contact avec la barre.
- Synchro : au contact de la poitrine avec la barre.
- Grip libre (strict, kipping, butterfly).

Pull-Up Synchro

- Départ : bras tendus.
- Fin : menton au-dessus de la barre.
- Synchro : menton au-dessus de la barre.
- Grip libre (strict, kipping, butterfly).

👜 KB SWINGS

- Les bras sont tendus en haut.
- Les hanches et les genoux complètement verrouillés (extension complète).
- Le kettlebell doit être aligné au-dessus de la tête.
- Synchro en haut.

🧘‍♂️ GHD SIT UP MEDBALL

- Départ : medball en contact avec le support de pied
- Fin : medball en contact au sol

💪 PULL OVER

- Départ suspendu sous la barre, bras détendu
- Enroulement autour de la barre vers l'avant (inverse d'un muscle up)
- Extension des bras en haut de la barre

🪑 WALL SIT

- Dos plaqué au mur
- Jambes à 90 degré
- Talons au sol
- KB placés sur les épaules

3 TRIPLE TOUCH

- Enchaînement du toes to bar avec un chest to bar suivit d'un muscle up sur un mouvement fluide
- La Synchro se fait en haut du muscle up à la fin du mouvement

👉 DEADLIFT

- Extension de hanche + Extension de genoux

👉 CLEAN

- Départ barre au sol —> MUSCLE, POWER ou SQUAT autorisés
- Extension de hanches + genoux à la fin du mouvement
- Barre stabilisé (Lockout en haut de la rep avec coude devant la barre)

👉 HANG CLEAN

- Départ barre au dessus des genoux -> MUSCLE, POWER ou SQUAT autorisés
- Extension de hanches + genoux à la fin du mouvement
- Barre stabilisé (Lockout en haut de la rep avec coude devant la barre)

👉 FRONT SQUAT

- Hanches sous les genoux / Extension complète en haut (hanches & genoux).

👉 JERK

- STRICT PRESS, PUSH PRESS, PUSH JERK, SPLIT JERK autorisés
- Verrouillage des coudes en position haute + extension genoux, hanches, pieds alignés sur la même ligne (hors split jerk)