

HORAIRES. PASSAGES

CROSSFIT SANDGLASS
COMPÉTITION INTERNE · 5 HEATS · 4 WODS

● HEAT 1 — KIDS/TEENS · 6 ÉQ.

● HEAT 2 — HHHF/HHHH · 3 ÉQ.

● HEAT 3 — FFFF/HHFF · 4 ÉQ.

● HEAT 4 — HFFF/HHFF · 3 ÉQ.

● HEAT 5 — FFFF/HHFF · 4 ÉQ.

WOD 1

09:30 → 11:53

09:30

HEAT 1 KIDS/TEENS Les Wesh-Wesh · Copines pour la vie · Les Crossfasters · Maëlle va mourir · Les Rugbymans · Les Courageuses

15 min

09:45

⌵ ROTATION

7 min

09:52

HEAT 2 HHHF · HHHH Les Idiots · Suk Un · La Quarantaine

25 min

10:17

⌵ ROTATION

7 min

10:24

HEAT 3 FFFF · HHFF Broken Squad · La première qui pleure a perdu · Matthieu fait tout · Swiss Ink Rebels

25 min

10:49

⌵ ROTATION

7 min

10:56

HEAT 4 HFFF · HHFF Grand Galop · Doucement, c'est la première · Trois chips molles, une croquante

25 min

11:21

⌵ ROTATION

7 min

11:28

HEAT 5 FFFF · HHFF Relax Chillax · On a failli pas venir · Les Apiculteurs · Manu voulait pas

25 min

11:53

CHANGEMENT DE MATÉRIEL

Mise en place WOD 2

20 min

WOD 2

12:13 → 13:41

12:13

HEAT 1 **KIDS/TEENS** Les Wesh-Wesh · Copines pour la vie · Les Crossfasters · Maëlle va mourir · Les Rugbymans · Les Courageuses

12 min

12:25

ROTATION

7 min

12:32

HEAT 2 **HHHF · HHHH** Les Idiots · Suk Un · La Quarantaine

12 min

12:44

ROTATION

7 min

12:51

HEAT 3 **FFFF · HHFF** Broken Squad · La première qui pleure a perdu · Matthieu fait tout · Swiss Ink Rebels

12 min

13:03

ROTATION

7 min

13:10

HEAT 4 **HFFF · HHFF** Grand Galop · Doucement, c'est la première · Trois chips molles, une croquante

12 min

13:22

ROTATION

7 min

13:29

HEAT 5 **FFFF · HHFF** Relax Chillax · On a failli pas venir · Les Apiculteurs · Manu voulait pas

12 min

13:41

CHANGEMENT DE MATÉRIEL

Mise en place WOD 3

20 min

WOD 3

14:01 → 15:43

14:01

HEAT 1 KIDS/TEENS Les Wesh-Wesh · Copines pour la vie · Les Crossfasters · Maëlle va mourir · Les Rugbymans · Les Courageuses

10 min

14:11

↪ ROTATION

7 min

14:18

HEAT 2 HHHF · HHHH Les Idiots · Suk Un · La Quarantaine

16 min

14:34

↪ ROTATION

7 min

14:41

HEAT 3 FFFF · HHFF Broken Squad · La première qui pleure a perdu · Matthieu fait tout · Swiss Ink Rebels

16 min

14:57

↪ ROTATION

7 min

15:04

HEAT 4 HFFF · HHFF Grand Galop · Doucement, c'est la première · Trois chips molles, une croquante

16 min

15:20

↪ ROTATION

7 min

15:27

HEAT 5 FFFF · HHFF Relax Chillax · On a failli pas venir · Les Apiculteurs · Manu voulait pas

16 min

15:43

CHANGEMENT DE MATÉRIEL

Mise en place WOD 4

20 min

WOD 4

16:03 → 17:31

16:03

HEAT 1 KIDS/TEENS Les Wesh-Wesh · Copines pour la vie · Les Crossfasters · Maëlle va mourir · Les Rugbymans · Les Courageuses

12 min

16:15

●	↳ ROTATION	7 min	16:22
●	↳ ROTATION	7 min	16:41
●	↳ ROTATION	7 min	17:00
●	↳ ROTATION	7 min	17:19

●	HEAT 2 HHHF · HHHH Les Idiots · Suk Un · La Quarantaine	12 min	16:34
●	HEAT 3 FFFF · HHFF Broken Squad · La première qui pleure a perdu · Matthieu fait tout · Swiss Ink Rebels	12 min	16:53
●	HEAT 4 HHFF · HHFF Grand Galop · Doucement, c'est la première · Trois chips molles, une croquante	12 min	17:12
●	HEAT 5 FFFF · HHFF Relax Chillax · On a failli pas venir · Les Apiculteurs · Manu voulait pas	12 min	

DÉBUT
09:30

ROTATION INTER-HEAT
7 min

CHANGEMENT MATÉRIEL
3 × 20 min

FIN ESTIMÉE
17:31