

ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION

ÉPREUVES PAR ÉQUIPE

PREMIÈRE ÉPREUVE

— Addition de la charge au squat des
3 athlètes (épreuve individuelle 1)

DEUXIÈME ÉPREUVE

— Relais 90 thrusters à partager
le plus vite possible.

Les charges

Hommes : 40 kilos

Femmes : 30 kilos

1. L'athlète A fait 15 répétitions, l'athlète B fait 15 répétitions, l'athlète C fait 15 répétitions
2. L'athlète A fait 10 répétitions, l'athlète B fait 10 répétitions, l'athlète C fait 10 répétitions
3. L'athlète A fait 5 répétitions, l'athlète B fait 5 répétitions, l'athlète C fait 5 répétitions

TROISIÈME ÉPREUVE

— Synchro 40 burpees à réaliser
le plus vite possible.

Tous les athlètes partent en même temps et doivent être synchro en bas (poitrine au sol) et en haut (buste droit, pieds qui décollent du sol et mains au dessus de la tête).