



Event 1 - Digère ta dinde

FLOW

L'athlète commence debout. À 3-2-1 go, il doit performer 100 burpees. Le score est le temps total pour compléter les 100 répétitions.

BURPEES

La poitrine et le devant des cuisses doivent toucher le sol. Lors de l'extension (saut) les 2 pieds doivent quitter le sol. Les épaules, les hanches et les genoux doivent être parfaitement alignés.

VIDÉOS

- L'athlète doit se présenter et filmer son équipement, poids pour démontrer que les standards sont respectés.
- Les vidéos doivent être non coupées et non montées.
- Les applications avec minuterie sont autorisées.
- Une horloge ou une minuterie doivent être visibles tout au long de l'entraînement.
- Filmez la vidéo pour que tous les exercices soient clairement visibles.