



Event 2 - Cuisses de poulet

FLOW

L'athlète commence debout. À 3-2-1 go, il doit se placer assis le dos au mur jambes à 90 degrés. Les mains peuvent être n'importe où sauf en support

L'objectif est de cumuler 8 minutes. À chaque arrêt, l'athlète doit effectuer 20 jumping lunges.

JUMPING LUNGES

Pour chaque jumping lunges, lors corps de l'athlète doit quitter le sol complètement et une extension des hanches doit être effectuée. Il doit y avoir une alternance entre les deux jambes et les genoux doivent toucher au sol à chaque répétition.

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.