

CROSS TRAINING CHALLENGE #2 - Décembre 2017

NOM	PRENOM	CATEGORIE	NOM EQUIPE	CLUB	RESULTAT	WORKOUT
Metayer	Jessica	FM	J&J	Orange Bleue Bernay	7'18(12 et 16 kg)	FOR TIME (le + vite possible)
Frocourt	Jacob	FM	J&J	Orange Bleue Bernay	7'18 (12 et 16kg)	Athlète A
Pollet	Eric	FM		SUPER7	11'21 (8 et 12kg)	50 kettlebell american swing
Pollet	Sabrina	FM		SUPER7	11'21 (8 et 12kg)	40 goblet squats
Lesueur	Bénédicte	FM		SUPER7	13'39 (8 et 12kg)	30 push-ups
Buquet	Matthieu	FM		SUPER7	13'39 (8 et 12kg)	20 alternative lunges double kettlebell
						10 push-press double kettlebell
						Then
Dardenne	Julie	FF	Les Blouses Blanches	Orange Bleue Bernay	12'21 (2x12kg)	Athlète B
Bettencourt	Marion	FF	Les Blouses Blanches	Orange Bleue Bernay	12'21 (2x12kg)	10 push-press double kettlebell
Lebreton	Mathilde	FF		Orange Bleue Bernay	12'31 (2x12kg)	20 alternative lunges double kettlebell
Blondel	Cécile	FF		Orange Bleue Bernay	12'31 (2x12kg)	30 push-ups
						40 goblet squats
						50 kettlebell american swing
NOM	PRENOM	CATEGORIE	NOM EQUIPE	CLUB	RESULTAT	
Lemonnier	Malo	MM		SUPER7	9'39 (12 et 16kg)	
Bonneau	Loïc	MM		SUPER7	9'39 (12 et 16kg)	