

# MAYENNE THROWDOWN

2023

LAVAJ

**29, 30 SEPTEMBRE  
ET 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2023**

À l'Espace Mayenne Laval



**MAYENNE**



**bro**  
WWW.BRO-SHOP.FR

**EPIC**  
FITNESS





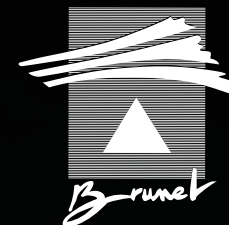
Jean-Bernard RALLIER

Agent général d'assurance exclusif  
AXA Prévoyance & Patrimoine



**AUTOMATIC' SYSTEM**  
**PORTAILS & AUTOMATISMES**  
Le meilleur pour votre habitat

Le Bistrot  
*Cave*



EASY GRIP



concept 2

ENELUX  
ÉLECTRICITÉ - VENTILATION - PLOMBERIE - CHAUFFAGE

flamDeco  
CHEMINÉES - POÊLES / BOIS, GRANULÉS ET GAZ



Griphe)))  
CONSEIL



HÔTEL DU MAINE



Isol'Action  
France

Le Vrette  
café

Litha  
ESPRESSO

LE PALATIUM

RÉAUTÉ  
CHOCOLAT

SERVI  
COULEURS



So'vies  
Ensemble sauvons des vies



Sveltus

SYSTEM.B



Touiller  
Solutions d'impression & informatiques  
Groupe TOUILLER



TSFMAINE  
NETTOYAGE SPÉCIFIQUE

# LEXIQUE DU CROSSFIT

## NIVEAUX :

**ELITE :** Niveau avancé

**RX :** As Prescribed, c'est à dire que le WOD est réalisé sans ajustements de poids ou de mouvements.

**ITR :** intermédiaire. Modification ou ajustement des charges ou de mouvements lors d'un WOD (entre le niveau avancé et débutant.).

## FORMATS :

**AMRAP :** As Many Reps / Rounds As Possible, c'est à dire effectuer autant de répétitions que possibles sur un Metcon.

**EMOM :** Every Minute On the Minute : un exercice ou une série d'exercices qu'il faut répéter toutes les minutes.

**FOR TIME :** il s'agit de réaliser un MetCon le plus rapidement possible. Le résultat obtenu correspond au temps écoulé pour réaliser l'intégralité des tâches données.

**I GO, YOU GO :** passage de chaque athlète 1 par 1 en relai.

**METCON :** exercice de mise en condition du métabolisme visant à augmenter le stockage et la diffusion de l'énergie, quelle que soit l'activité. Il intervient la plupart du temps après ou avant un Skill.

**REPS :** répétitions.

**ROUNDS :** séries d'exercices.

**LADDER :** Entraînement dans lequel on augmente la charge progressivement jusqu'à l'échec.

**TIME CAP :** temps imparti pour réaliser l'entraînement.

**T&N (TOUCH AND GO) :** Réalisation d'un mouvement avec le contact le plus court possible entre deux répétitions. Que ce soit un contact au sol ou sur les épaules.

**WARM-UP :** échauffement qui intervient toujours en tout début de WOD.

**WOD :** entrainement du jour (incluant warm-up, skill, metcon, retour au calme et débriefing).

## MATÉRIEL :

**ECHO BIKE :** vélo avec résistance à air.

**BIKE ERG :** vélo.

**ROW :** rameur.

**SKI ERG :** ergomètre visant à reproduire un entrainement de ski de fond.

**WORM :** grand boudin en tissu lesté.

foodspring



# LEXIQUE DU CROSSFIT

## MOUVEMENTS :

**BURPEE** : mouvement qui consiste à descendre en squat puis, poitrine au sol, regrouper les jambes de chaque côté des mains avec les pieds à plat et remonter et sautant en l'air.

**C2B (CHEST TO BAR)** : traction avec la poitrine qui touche la barre.

**CLEAN** : mouvement d'haltérophilie qui consiste à amener la barre sur les épaules.

**PC (Power clean)** : réception de la barre sur les épaules en quart de squat.

**SC (Squat clean)** : réception de la barre sur les épaules en squat.

**HPC (hang power clean)** : départ en suspension au dessus des genoux.

**C&J (CLEAN AND JERK)** : épaulé jeté.

**DEADLIFT** : soulevé de terre.

**DIP** : mouvement de pompe en suspension aux anneaux ou barres parallèles

**DUAL DUMBBELL SNATCH** : mouvement à partir de deux haltères qui consistent à les déplacer du sol au-dessus de la tête.

## **HANDSTAND :**

**Hanstand hold** : équilibre sur les mains.

**Hanstand walk** : marche en équilibre sur les mains.

**Hanstand walk + pirouette** : marche en équilibre sur les mains avec l'ajout d'un tour sur soi-même.

**L-Sit to Handstand** : le mouvement débute en formant un angle droit avec le buste et les jambes pour finir sur un équilibre sur les mains (transition sans toucher le sol).

**HOLD** : maintien d'une position en étant suspendu ou en tenant un objet ?

**LUNGES** : fentes avec genoux au sol.  
Walking Lunges = fentes marchées.

**OVS (OVERHEAD SQUATS)** : flexion en squat avec une barre, les bras tendus au dessus de la tête.

**PASSAGE BARRE PARRALLÈLES** : Traversée sur deux barres horizontales en hauteur (agrès de gymnastique).

**PULL- UP** : traction. Peut se réaliser strict, en kipping (mouvement de balancier) ou en butterfly (mouvement qui part des épaules).

**ROPE CLIMB** : montée de corde.

**Rope climb legless** : montée de corde sans l'aide des pieds.

**RING / BAR MU (MUSCLE UP)** : mouvement de gymnastique qui consiste à passer au dessus de la barre ou des anneaux.

**STOH (SHOULDERS TO OVER HEAD)** : Déplacé une charge des épaules au-dessus de ta tête.

**SHUTTLE** : Aller-Retour à vitesse soutenue sur une distance donnée.

**Shuttle run** : Aller-Retour en courant.

**Shuttle carry** : Aller-Retour en portant un objet.

**Shuttle push** : Aller-Retour en poussant un objet.

**SNATCH** : arraché en haltérophilie. Mouvement qui consiste à déplacer la barre du sol au-dessus de la tête en prises large.

**PS (power snatch)** : réception de la barre au-dessus de la tête en quart de squat.

**SN (squat snatch)** : réception de la barre au-dessus de la tête en squat.

**HPS (hang power snatch)** : départ en suspension au dessus des genoux.

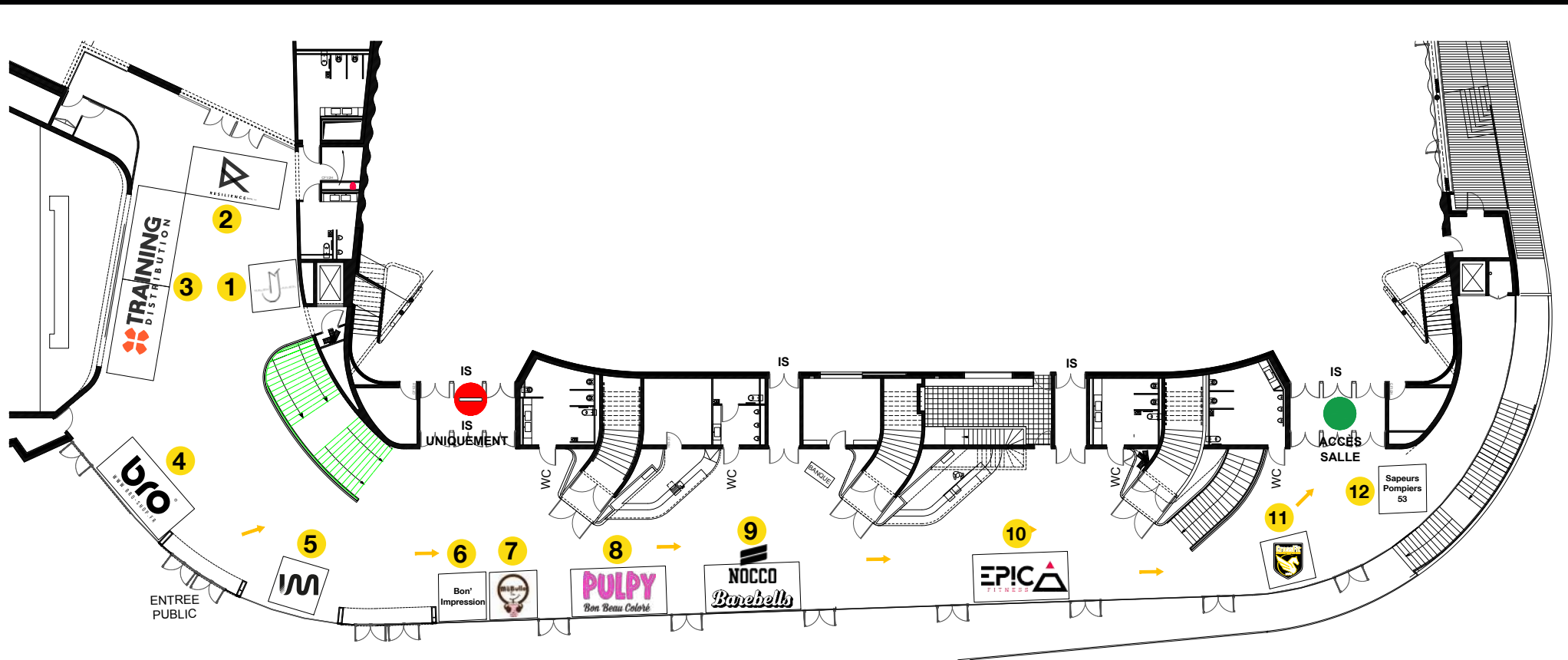
**T2B (TOES TO BAR)** : mouvement en suspendu à la barre qui consiste à amener les orteils à la barre grâce au mouvement de balancier.

**THRUSTER** : combinaison d'un Squat et d'un Push Press (jeté en force, c'est-à-dire finir le mouvement avec un développé des bras).

**WALL BALL** : mouvement qui consiste à jeter un ballon lesté sur une cible en hauteur en descendant en squat.



# VILLAGE PARTENAIRES



- 1 MJ PATISSIER
- 2 RESILIENCE SKILL
- 3 TRAINING DISTRIBUTION
- 4 BRO APPAREL
- 5 STIMCARE
- 6 BON'IMPRESSION
- 7 MA BULLE TEA
- 8 PULPY
- 9 NOCCO / BAREBELLS
- 10 EPIC FITNESS
- 11 CROSSFIT MAYENNE
- 12 SAPEURS POMPIERS 53



# TEAM RECUP

TEAM RECUP' propose son **savoir-faire** pendant les compétitions sportives pour optimiser les **performances** et minimiser les blessures des participants.

Par un stand **complet** et autonome, la TEAM revendique une prise en charge **cohérente** et **efficace** pour tout athlète amateur, semi pro et professionnel.

**Experts** paramédicaux, **masseurs**, bassin de **cryo** ou encore pressothérapie : vous trouverez **tout** ce qu'il vous faut pour profiter pleinement de votre **compétition**.

L'Association **TEAM RECUP' SPORT** a été créée pour promouvoir la **récupération** musculaire, sensibiliser les organisateurs à l'importance de prendre en compte la **santé** physique et le bien-être **mental** de tout athlète ou compétiteur.

Ce stand, clé en main, est **adaptable** quel que soit le type de sport, le nombre de participants et **l'ampleur** de l'événement.

Notre équipe **mobile** intervient dans toute la **France** pour répondre aux **exigences** des compétitions et aller à la **rencontre** des athlètes.

Nous avons hâte de vous **rencontrer** et de concourir à votre **réussite**.

*Pour toute question, adhésion ou information complémentaire, n'hésitez pas à nous écrire sur nos réseaux sociaux @teamrecup ou envoyez un mail à l'adresse suivante : [contact.teamrecup@gmail.com](mailto:contact.teamrecup@gmail.com)*

**Belle compétition à tous, LA TEAM RECUP'**

# PLANNING VENDREDI

	HEAT 1 INTER	HEAT 2 INTER	HEAT 3 INTER	HEAT 4 INTER	HEAT 5 INTER
Wod 1 et 2 35'	14h00 - 14h35	14h20 - 14h55	14h40 - 15h15	15h00 - 15h35	15h20 - 15h55
	HEAT 6 RX	HEAT 7 RX	HEAT 8 RX	HEAT 9 ÉLITE	HEAT 10 ÉLITE
	15h40 - 16h15	16h00 - 16h35	16h20 - 16h55	16h40 - 17h15	17h00 - 17h35



# PLANNING SAME



	HEAT 1 INTER	HEAT 2 INTER	HEAT 3 INTER	HEAT 4 INTER	HEAT 5 INTER	HEAT 6 RX
<b>Wod 3</b> <b>CAP TIME</b> <b>22' Inter/RX</b> <b>13' Élite</b>	8h00 - 8h22	8h25 - 8h47	8h50 - 9h12	9h15 - 9h37	9h40 - 10h02	10h07 - 10h29
	HEAT 7 RX	HEAT 8 RX	HEAT 9 ÉLITE	HEAT 10 ÉLITE	HEAT 11 ÉLITE	HEAT 12 ÉLITE
	10h32 - 10h54	10h57 - 11h19	11h24 - 11h37	11h40 - 11h53	11h56 - 12h09	12h12 - 12h25

	HEAT 1 INTER	HEAT 2 INTER	HEAT 3 INTER	HEAT 4 INTER	HEAT 5 INTER
<b>Wod 4</b> <b>AMRAP 2' x6</b>	12h45 - 12h57	13h00 - 13h12	13h15 - 13h27	13h30 - 13h42	13h45 - 13h57
	HEAT 6 RX	HEAT 7 RX	HEAT 8 RX	HEAT 9 ÉLITE	HEAT 10 ÉLITE
	14h00 - 14h12	14h15 - 14h27	14h30 - 14h42	14h45 - 14h57	15h00 - 15h12

**15H20 BRIEFING WOD 5**



# PLANNING DIMANCHE

	HEAT 1 INTER	HEAT 2 INTER	HEAT 3 INTER	HEAT 4 INTER	HEAT 5 INTER
<b>Wod 6 AMRAP 8'</b>	8h00 - 8h08	8h11 - 8h19	8h22 - 8h30	8h33 - 8h41	8h44 - 8h52
	HEAT 6 INTER	HEAT 7 INTER	HEAT 8 INTER	HEAT 9 INTER	HEAT 10 INTER
	8h55 - 9h03	9h06 - 09h14	9h17 - 9h25	9h28 - 9h36	9h39 - 9h47
	HEAT 11 RX	HEAT 12 RX	HEAT 13 RX	HEAT 14 RX	HEAT 15 RX
	9h50 - 9h58	10h01 - 10h09	10h12 - 10h20	10h23 - 10h31	10h34 - 10h42
	HEAT 16 RX	HEAT 17 ÉLITE	HEAT 18 ÉLITE	HEAT 19 ÉLITE	HEAT 20 ÉLITE
	10h45 - 10h53	10h56 - 11h04	11h07 - 11h15	11h18 - 11h26	11h29 - 11h37

	HEAT 1 INTER	HEAT 2 INTER	HEAT 3 INTER	HEAT 4 INTER	HEAT 5 INTER
<b>Wod 7 CAP TIME 15'</b>	12h00 - 12h15	12h18 - 12h33	12h36 - 12h51	12h54 - 13h09	13h12 - 13h27
	HEAT 6 RX	HEAT 7 RX	HEAT 8 RX	HEAT 9 ÉLITE	HEAT 10 ÉLITE
	13h32 - 13h47	13h50 - 14h05	14h08 - 14h23	14h28 - 14h43	14h46 - 15h01



**15H15 BRIEFING FINALE ET ANNONCE FINALISTE  
15H30 SHOW AVANT FINALE**

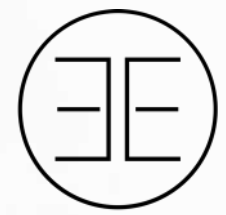
	INTER CUT 10 TEAMS	RX CUT 10 TEAMS	ÉLITE CUT 5 TEAMS
<b>Wod 8 CAP TIME 13'</b>	15h45	16h05	16h25

# WORKOUT 1



# WORKOUT ONE RUNNING CLOCK

# WORKOUT 1



EVERYNIGHT  
EVENEMENT



ocultus

LEPETIT  
imprimeur

Crédit  Mutuel

# WORKOUT 1

## AMRAP 15'

*Elite*

### FULL TEAM

30 Burpees over the worm double jump  
850 m run

PAIR A : 850 m run @2

PAIR B : Max cals Ski Erg + Row Erg

PAIR A : Max cals Ski Erg + Row Erg

PAIR B : 850 m run @2

### FULL TEAM

Max cals Ski Erg + Row Erg

## AMRAP 15'

*Rx*

### FULL TEAM

20 Burpees over the worm double jump  
850 m run

PAIR A : 850 m run @2

PAIR B : Max cals Ski Erg + Row Erg

PAIR A : Max cals Ski Erg + Row Erg

PAIR B : 850 m run @2

### FULL TEAM

Max cals Ski Erg + Row Erg

## AMRAP 15'

*Inter*

### FULL TEAM

20 Burpees over the worm double jump  
850 m run

PAIR A : 850 m run @2

PAIR B : Max cals Ski Erg + Row Erg

PAIR A : Max cals Ski Erg + Row Erg

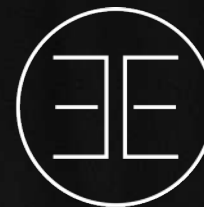
PAIR B : 850 m run @2

### FULL TEAM

Max cals Ski Erg + Row Erg

# WORKOUT 1

# WORKOUT 2



EVERYNIGHT  
EVENEMENT



ocultus

# WORKOUT

# TWO

CRESCENDO  
DT



LEPETIT  
imprimeur

# WORKOUT 2

Crédit  Mutuel

# WORKOUT 2

## AMRAP 15'

*Elite*

1 Round DT Pair A mixte @2 synchro 80/55 kg  
1 Round DT Pair B mixte @2 synchro 80/55 kg

> Add + 3 DL / + 2 HC / + 1 STOH

R1 & R2 12/9/6  
R3 & R4 15/11/7  
R5 & R6 18/13/8  
R7 & R8 21/15/9  
R9 & R10 24/17/10

DT = 12 Deadlift / 9 Hang Power Clean / 6 Shoulder To Overhead

## AMRAP 15'

*Rx*

1 Round DT Pair A mixte @2 synchro 70/45 kg  
1 Round DT Pair B mixte @2 synchro 70/45 kg

> Add + 3 DL / + 2 HC / + 1 STOH

R1 & R2 12/9/6  
R3 & R4 15/11/7  
R5 & R6 18/13/8  
R7 & R8 21/15/9  
R9 & R10 24/17/10

DT = 12 Deadlift / 9 Hang Power Clean / 6 Shoulder To Overhead

## AMRAP 15'

*Inter*

1 Round DT Pair A mixte @2 synchro 60/35 kg  
1 Round DT Pair B mixte @2 synchro 60/35 kg

> Add + 3 DL / + 2 HC / + 1 STOH

R1 & R2 12/9/6  
R3 & R4 15/11/7  
R5 & R6 18/13/8  
R7 & R8 21/15/9  
R9 & R10 24/17/10

DT = 12 Deadlift / 9 Hang Power Clean / 6 Shoulder To Overhead

# WORKOUT 2

# WORKOUT 3



EVERYNIGHT  
EVENEMENT



ocultus

# WORKOUT THREE

PARALLEL  
MEDLEY

LEPETIT  
imprimeur

Crédit  Mutuel

# WORKOUT 3

# WORKOUT 3

**CAP TIME 13'**

*Elite*

**3 ROUNDS FOR TIME**

- 10 Dual DB hang Snatch @4 22,5/15 kg
- Parallel Bar Traverse @2
- 20 Wallball Shots @4 9/6 kg
- 3 Rope Climb (Homme : Leg Less) @4
- 10 Parallel Bar Dips @4

**(Tie break)**

- 4 Paralettes L-Sit to Handstand

**CAP TIME 22'**

*Rx*

**PAIR MIXTE**

**6 ROUNDS I GO, YOU GO**

- 10 Dual DB Hang Snatch @2 22,5/15 kg
- Parallel Bar Traverse relay
- 20 Wallball Shots @2 9/6 kg
- 3 Rope Climb @2
- 10 Parallel Bar Dips @2

**CAP TIME 22'**

*Inter*

**PAIR MIXTE**

**6 ROUNDS I GO, YOU GO**

- 10 DB Hang Snatch Alt @2 22,5/15 kg
- Parallel Bar Traverse relay
- 20 Wallball Shots @2 9/6 kg
- 3 Rope Climb @2
- Parallel Bar Traverse

# WORKOUT 3

# WORKOUT 4



EVERYNIGHT  
EVENEMENT



ocultus

**WORKOUT**  
**FOUR** HOLD ON  
BUDDY !

**LEPETIT**  
imprimeur

Crédit  Mutuel

# WORKOUT 4



# WORKOUT 4

**AMRAP 2' X6**

*Elite*

**PAIR 1**

**15 Cals Echo Bike + Bike Erg  
15 C2B @2**

**IN REMANING TIME**

**Max Worm Thrusters @4 140 kg**

**SWITCH PAIR EACH 2 MINUTES**

**AMRAP 2' X6**

*Rx*

**PAIR 1**

**15 Cals Echo Bike + Bike Erg  
10 C2B @2**

**IN REMANING TIME**

**Max Worm Thrusters @4 140 kg**

**SWITCH PAIR EACH 2 MINUTES**

**AMRAP 2' X6**

*Inter*

**PAIR 1**

**15 Cals Echo Bike + Bike Erg  
10 Pull Ups @2**

**IN REMANING TIME**

**Max Worm Thrusters @4 140 kg**

**SWITCH PAIR EACH 2 MINUTES**

# WORKOUT 4

# WORKOUT 5



EVERYNIGHT  
EVENEMENT



ocultus

LEPETIT  
imprimeur

Crédit  Mutuel

WORKOUT  
FIVE TEAM  
LADDER

# WORKOUT 5

# WORKOUT 5

CAP TIME 5'

*Elite*

**OPTION 1 :**

HH > C&J / FF > Squat Clean

**OPTION 2**

HH > Squat Clean / FF C&J

**FOR TIME :**

9 Squat Clean 100/60 kg

9 Clean & Jerk 100/60 kg

7 Squat Clean 110/70 kg

7 Clean & Jerk 110/70 kg

5 Squat Clean 120/80 kg

5 Clean & Jerk 120/80 kg

CAP TIME 5'

*Rx*

**OPTION 1 :**

HH > C&J / FF > Squat Clean

**OPTION 2**

HH > Squat Clean / FF C&J

**FOR TIME :**

9 Squat Clean 85/50 kg

9 Clean & Jerk 85/50 kg

7 Squat Clean 95/60 kg

7 Clean & Jerk 95/60 kg

5 Squat Clean 105/70 kg

5 Clean & Jerk 105/70 kg

CAP TIME 5'

*Inter*

**OPTION 1 :**

HH > C&J / FF > Squat Clean

**OPTION 2**

HH > Squat Clean / FF C&J

**FOR TIME :**

9 Squat Clean 70/40 kg

9 Clean & Jerk 70/40 kg

7 Squat Clean 80/50 kg

7 Clean & Jerk 80/50 kg

5 Squat Clean 90/60 kg

5 Clean & Jerk 90/60 kg

# WORKOUT 5

# WORKOUT 6



EVERYNIGHT  
EVENEMENT



ocultus

LEPETIT  
imprimeur

# WORKOUT

# SIX STRONGER THINGS

# WORKOUT 6

Crédit  Mutuel

# WORKOUT 6

AMRAP 8'

*Elite*

4 Shuttle Run @4  
2 Shuttle carry @4  
@2 Husafell / @2 Jerry Can pairs  
1 Shuttle Pull & Push Sled @2 80 kg

Homme : Husafell 70 kg / Jerry Can 45 kg  
Femme : Husafell 45 kg / Jerry Can 25 kg

AMRAP 8'

*Rx*

4 Shuttle Run @4  
2 Shuttle carry @4  
@2 Husafell / @2 Jerry Can pairs  
1 Shuttle Pull & Push Sled @2 80 kg

Homme : Husafell 70 kg / Jerry Can 45 kg  
Femme : Husafell 45 kg / Jerry Can 25 kg

AMRAP 8'

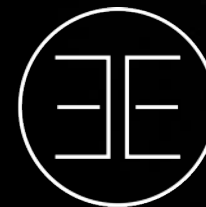
*Inter*

4 Shuttle Run @4  
2 Shuttle carry @4  
@2 Husafell / @2 Jerry Can pairs  
1 Shuttle Pull & Push Sled @2 80 kg

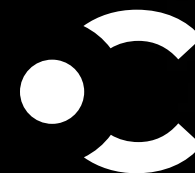
Homme : Husafell 70 kg / Jerry Can 45 kg  
Femme : Husafell 45 kg / Jerry Can 25 kg

# WORKOUT 6

# WORKOUT 7



EVERYNIGHT  
EVENEMENT



ocultus

LEPETIT  
imprimeur

# WORKOUT SEVEN THE COUPLET

Crédit  Mutuel

# WORKOUT 7

# WORKOUT 7

**CAP TIME 15'**

*Elite*

**FOR TIME**

16 Rings/Bar MU @4  
48 m worm lunges @4

12 Rings/Bar MU @4  
36 m worm lunges @4

8 Rings/Bar MU @4  
24 m worm lunges @4

4 Rings/Bar MU @4  
12 m worm lunges @4

**CAP TIME 15'**

*Rx*

**FOR TIME**

16 Rings/Bar MU @2  
48 m worm lunges @4

12 Rings/Bar MU @2  
36 m worm lunges @4

8 Rings/Bar MU @2  
24 m worm lunges @4

4 Rings/Bar MU @2  
12 m worm lunges @4

**CAP TIME 15'**

*Inter*

**FOR TIME**

32 C2B @2  
48 m worm lunges @4

24 C2B @2  
36 m worm lunges @4

16 C2B @2  
24 m worm lunges @4

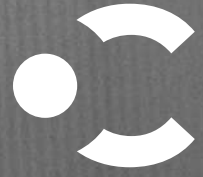
8 C2B @2  
12 m worm lunges @4

# WORKOUT 7

# WORKOUT 8



EVERYNIGHT  
ÉVÉNEMENT



ocultus

LEPETIT  
imprimeur

**WORKOUT**  
**EIGHT** FINALE  
COUNTDOWN

# WORKOUT 8

Crédit  Mutuel



# WORKOUT 8

CAP TIME 13'

*Elite*

**FOR TIME**

- 30 T2B @4
- 10 Snatch 35/45/60/70 kg @4
- 9 m HSW with x3 pirouettes @2 **each pair**
- 20 T2B @4
- 10 OHS 35/45/60/70 kg @4
- 9 m HSW with x2 pirouettes @2 **each pair**
- 10 T2B @4
- 10 Squat Snatch 35/45/60/70 kg @4
- 9 m HSW with x1 pirouette @2 **each pair**

CAP TIME 13'

*Rx*

**FOR TIME**

- 30 T2B/T2R @4
- 10 Squat Snatch 50/35 kg // DB 22,5/15 kg @4
- 9 m HSW @2 **each pair**
- 20 T2B/T2R @4
- 10 Squat Snatch 50/35 kg // DB 22,5/15 kg @4
- 9 m HSW @2 **each pair**
- 10 T2B/T2R @4
- 10 Squat Snatch 50/35 kg // DB 22,5/15 kg @4
- 9 m HSW @2 **each pair**

CAP TIME 13'

*Inter*

**FOR TIME**

- 30 T2B /T2R @4
- 10 Squat Snatch 40/25 kg // DB 22,5/15 kg @4
- 24 m HSW **relais**
- 20 T2B/T2R @4
- 10 Squat Snatch 40/25 kg // DB 22,5/15 kg @4
- 24 m HSW **relais**
- 10 T2B/T2R @4
- 10 Squat Snatch 40/25 kg // DB 22,5/15 kg @4
- 24 m HSW **relais**

# WORKOUT 8



### TARIF BILLETTERIE :

- Pass 1 jour vendredi : **gratuit**
- Pass 1 jour samedi : **6€**
- Pass 1 jour dimanche : **8€**
- Pass 2 jours : **12€**
- Moins de 12 ans : **gratuit**

### HORAIRES D'OUVERTURE :

- Vendredi : **9h - 17h**
- Samedi : **9h - 17h**
- Dimanche : **9h - 17h**

[mayennethrowdown.fr](http://mayennethrowdown.fr)

Suivez-nous   



**MAYENNE**



**bro**  
WWW.BRO-SHOP.FR

**EPIC**  
FITNESS