



ATHX Lite ou ATHX tout savoir

ATHX Lite

ATHX

STRENGTH

 Score – Poids total soulevé par l'équipe.

ENDURANCE

LITE – 500M RUN

ATHX – 750M RUN

 Score – Distance totale parcourue par l'équipe (rameur et Run)

METCON X

	LITE.	ATHX
 Ski-Erg	60 CAL.	60 CAL
 DB GTOH	M: 15 kg / F: 7,5 kg	M: 20 kg / F: 12,5 kg
 Sandbag.	M: 40 kg / F: 20 kg.	M: 40 kg / F: 20 kg
 Box Jump Overs.	M: 24" / F: 20"	
 DB W. Lunges	Bodyweight.	M: 20 kg / F: 12,5 kg



Les répétitions peuvent être réparties librement entre les deux partenaires, sauf pour le Sandbag Carry qui devra être effectué en 30 m / 30 m.
Les équipes mixtes utilisent :

- la hauteur de box féminine pour les BJO (Box Jump Over)
- les haltères féminins pour les Lunges

Pour les DB GTOH et le Sandbag Carry, les poids prescrits hommes et femmes devront être respectés.