



FFORCE ENDURANCE

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2018



Titulaire d'une licence
FFForce ou prendre
un TPU (licence jour)

Avoir 15 ans et plus

Titres de
Champion(ne)s de France
Prize Money
pour les podiums

Championnat de France
24 juin 2018 - Bordeaux

CATÉGORIES D'ÂGE

U20 (Under 20 ans)
Open
Master (40 ans et plus)



CATÉGORIES DE POIDS

Hommes : -75 kg / +75 kg
Femmes : -60 kg / +60 kg



Plus d'infos : www.ffforce.fr

LES ÉPREUVES



1. Squat en endurance de force sur 3 minutes

2. Endurance de force Tractions sur 3 minutes



3. Course à pieds 20 mètres « Strong Man »

4. Endurance de force « Dead lift » ou Soulevé de terre
sur 3 minutes



5. Endurance de force « Développé Couché »
sur 3 minutes

6. Kettlebell « Jeté à un bras » sur 5 minutes



7. Course à pieds 800 mètres avec obstacles

