

WOD 1

MOBILITY

- Bottom squat 3x1'
- Triceps Stretch 2x1'
- V Sit 2'

WARM UP

4 tours de

- 20 Jumpin'Jacks
- 8 Squats lents en cherchant l'amplitude
- 2 Push Ups
- 20'' de récup

RENFO « TABATA HOLLOW »

Musique sur Youtube "Tabata Song"

Alternez Hollow Body <https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgtca8>

et Hollow Arch <https://www.youtube.com/watch?v=prz7jmsyOaQ>

SKILL "TOES TO HAND"

<https://www.youtube.com/watch?v=d5yQMplTevU>

Allongé sur le dos, en tenant un objet au bout des bras (lourd de préférence pour se stabiliser), toucher l'objet avec les pieds et revenir.

2x5
Puis Hamstrings Stretch : assis au sol, jambes tendues et serrées, je vais le plus loin possible avec mes mains devant et je reste dans la position dans laquelle « ça tire » 30'', X4

Puis 2x5 reps de nouveau

FOR TIME

200 Jumpin'Jacks

150 Squats

100 Sit Ups

50 Push Ups (adapter pour continuer à bouger (mains surélevées))

Adaptez les Push Ups pour continuer à bouger

Score= temps pour réaliser le programme

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets, Quadiceps, Fessiers, Pectoraux