

WOD 2

MOBILITY

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

WARM UP

5 tours de

- 5 Squats lents en cherchant l'amplitude
- 20 Jumpin'Jacks
- 2 Push Ups
- 10 Climbers

RENFO « INCH WORM WALK »

8x5 Inch Worm Walk <https://www.youtube.com/watch?v=CPNZiLfLaq8>

REST 45" ENTRE LES SETS

Adaptation possible= 6X4 récup 1'

SKILL « DOUBLE UNDERS »

REGARDER LA VIDEO <https://www.youtube.com/watch?v=Cfak134I5Gg&t=164s> jusqu'à 2'10

EXO 1 : Simple saut : 3x10 reps

EXO 2 : Double saut 6x6 reps

EXO 3 : Double saut + double clap cuisses 10x 5 reps

« AMRAP HELL FEVER »

AMRAP 4'

5 Push Ups

10 Squats

RECUP 2'

AMRAP 3'

5 Russian Twists <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>

10 Lunges alternés <https://www.youtube.com/watch?v=48PIkHs1c9w>

RECUP 1'30

AMRAP 2'

5 Jump Squats <https://www.youtube.com/watch?v=CVaEbXotL7M>

10 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>

RECUP 1'

AMRAP 1'

Burpees

Score= Nombre total de reps sur l'ensemble des AMRAP

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets, Quadriceps, Fessiers, Pectoraux, Abdos Cobra... Tout en fait