

WOD 3

MOBILITY

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

WARM UP

5 tours

Tours 1/2/3:

- 5 Squats en amplitude
- 10 Jumpin'Jacks
- 5 Burpees

Tours 4/5 :

- 10 Squats rapides
- 10 Climbers croisés
- 5 Burpees

RENFO « CORE »

EMOM 8'

M1-3-5-7: 1 "Around the clock" dans chaque sens

M2-4-6-8: 30" de planche latérale (15 à droite/15 à gauche)

SKILL "PISTOL SQUATS" <https://www.youtube.com/watch?v=QNKrVCRDC58>

On reprend le travail sur les Pistol Squats

- 3x15" de mobilité spécifique en bas du Pistol sur chaque jambe (rester en position basse du Pistol)
- 4x5 Demi-Pistol sur banc ou chaise
- 4x5 demi Pistol en se tenant à une embrasure de porte
- 4x5 Pistol en se tenant à une embrasure de porte
- 4x5 Pistol alternés pour ceux qui peuvent tenter

METCON

AMRAP 17'

50 Jumpin' Jacks

50 Climbers

50 Squats

ATTENTION, gros volume de reps en perspective, trouvez un rythme qui va vous permettre de rester en mouvement et de faire tomber les reps !

Score= Nombre total de reps

COOL DOWN

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