

# WOD 4

## MOBILITY

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

## WARM UP LONG

**30" ON/30" OFF X 15**

**Alterner les exos suivants**

**Jumpin' Jacks**

**Climbers**

**Squats**

**Planche faciale**

**Push Ups**

## RENFO « HOLLOW »

**TABATA Hollow Body et Arch (alterner les 2 positions)**

## SKILL "ETIREMENTS"

**2' QUADRICEPS** [https://www.youtube.com/watch?v=98\\_t7Z2h2Qs](https://www.youtube.com/watch?v=98_t7Z2h2Qs)

**3' ISCHIOS ET BAS DU DOS** <https://www.youtube.com/watch?v=gNrSZV7yAnY>

## METCON

**« FOR TIME CHIPPER »**

**25 BURPEES**

**50 SIT UPS**

**75 JUMPIN' JACKS**

**100 SQUATS**

**75 JUMPIN' JACKS**

**50 SIT UPS**

**25 BURPEES**

ATTENTION, SIT UPS pieds au sol jambes écartées largeur du bassin

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

Score= temps pour réaliser le CHIPPER

## **COOL DOWN**

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