

# WOD 5

## MOBILITY

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

## WARM UP TABATA X2 (chercher un fond sonore spécifique sur Youtube)

Alterner les exos suivants

Squats

Shoulder Taps

Jumpin'Jacks

Climbers croisés (genou vers coude opposé)

1' de récup entre les 2 TABATAs

## 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

**EMOM 24'** (un programme à réaliser chaque minute, s'il est fini avant la fin de la minute= récup en attendant le début de la minute suivante)

**M1-4-7-10-13-16-19-22 : 20 Squats**

**M2-5-8-11-14-17-20-23 : 16 Sit Ups**

**M3-6-9-12-15-18-21-24 : 10 Push Ups**

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

Adaptez les Push Ups si besoin pour continuer à bouger

Score= Pas de score

## COOL DOWN

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