

WOD 7

MOBILITY

-Bottom squat 3x1'

-Triceps Stretch 2x1'

-V Sit 2'

-Knight Stretch 2x1'

WARM UP EMOM 10' (Nombre de reps à réaliser à chaque début de minute, le reste c'est de la récup en attendant le début de la minute suivante)

M1-6: 15 Squats

M2-7: 20 Shoulder Taps

M3-8: 35 Jumpin' Jacks

M4-9: 40'' de planche

M5-10: 30 Climbers

RENFO « HOLLOW »

TABATA Hollow Body et Arch (alterner les 2 positions)

SKILL "ETIREMENTS"

2' QUADRICEPS https://www.youtube.com/watch?v=98_t7Z2h2Qs

3' ISCHIOS ET BAS DU DOS <https://www.youtube.com/watch?v=gNrSZV7vAnY>

METCON

FOR TIME "LEG AND CORE BLAST"

4 ROUNDS OF

12 Squats

12 Shoulder Taps

Then

3 ROUNDS OF

12 Lunges alternés <https://www.youtube.com/watch?v=43PikHs1c9w>

12 Russian twists <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>

Then

2 ROUNDS OF

12 Ottoman Leg Raises <https://www.youtube.com/watch?v=Utz0tjcyd5c>

12 Tuck Jumps <https://www.youtube.com/watch?v=r7qBejx1PHM>

Then

1 ROUND OF

12 Burpees

Score= temps pour réaliser les 10 Rounds

COOL DOWN

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