

WOD 10

Mobility

-Bottom Squat 3x1'

-Floor Shoulder Stretch 2x2'

Warm up

4 tours de

- 10'' de planche

-5 Squats lents en amplitude

-20'' de planche

-5 squats lents en amplitude

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 squats+ 8 Russian Twists

FOR TIME (le plus vite possible)

10 ROUNDS of:

10 Squats

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

Score= temps pour réaliser les 10 tours

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Quadriceps, Fessiers et Abdos « Cobra »

WOD 11

Mobility

-Knight Stretch 2 x1'

-V sit 3'

Warm up

5 tours de

-5 Sit Ups en utilisant bien les bras

-20 Climbers

-5 Jumps Squats

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Sit Ups+40 JJ'S

FOR TIME (le plus vite possible)

4 ROUNDS of :

15 Sit Ups

50 Jumpin' Jacks

Score= temps pour réaliser les 4 tours

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets et Abdos « Cobra »

WOD 12

Mobility

-V Sit 2'

-Triceps Stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-20 JJ'S

-20'' de repos

-20'' de planche

-20'' de repos

-3 Push Ups

POUR FINIR, faites 1 tour de 20 Climbers + 20'' de planche Dosale

EMOM 12' (un nombre de reps à réaliser début de chaque minute, le reste du temps est de la récup jusqu'au début de la minute suivante)

M1-3-5-7-9-11=30 Climbers

M2-4-6-8-10-12=5 Push Ups (choisir l'adaptation qui va vous permettre de continuer à bouger, à genoux...)

Pas de score

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets et Floor Shoulder Stretch