

WOD 11

Mobility

- Bottom squat 2X1'

-Knight Stretch 2x1' <https://www.youtube.com/watch?v=oTxzJ6ztnj8>

Warm up

4 tours de

-15 Jumpin'jacks

-5 squats

FOR TIME (le plus vite possible)

100 Jumpin'Jacks <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DiF8>

50 Squats

100 Jumpin'Jacks

Score= temps mis pour réaliser les 250 répétitions

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Quadriceps, Fessiers et Mollets

WOD 12

Mobility

-Knight Stretch 2x1' <https://www.youtube.com/watch?v=oTxzJ6ztni8>

-Triceps Stretch 2x1' <https://www.youtube.com/watch?v=nbHOmIYMazk>

Warm up

6 tours de

-10'' de planche sur les mains

-10'' de repos

-10 Climbers croisés (le genou croise vers le coude opposé)

POUR FINIR, faites 1 tour de 10'' de planche+ 6 Ottoman Leg Raises + 4 Push Ups

AMRAP 7' (le plus de reps possible)

10'' de planche

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

4 Push Ups

N'hésitez pas à plier les jambes si nécessaire sur les Ottoman

Choisir une adaptation des Push Ups qui va vous permettre de continuer à bouger (genoux au sol, mains au mur et pieds reculés)

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 7'

COOL DOWN

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