

WOD 13

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)

10 Jumpin'Jacks <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>

10 Squats

20 Jumpin'Jacks

10 Squats

30 Jumpin'Jacks

10 Squats

40 Jumpin'Jacks

10 Squats

50 Jumpin'Jacks

10 Squats

Score= temps mis pour réaliser les 200 répétitions

COOL DOWN

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

WOD 14

Mobility

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

-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 Shoulder Taps + 10 Russian Twists

AMRAP 5' (le plus de reps possible)

10 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>

10 Russian Twists <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8cjkodUI>

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 5'

COOL DOWN

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