

WOD 13

Mobility

-Knight Stretch 2 x1'

-Floor Shoulder Stretch 2x2'

Warm up

5 tours de

- 10'' de planche

-5 Squats lents en amplitude

-10'' de planche

-5 squats lents en amplitude

POUR FINIR, faites 1 tour de 20 Climbers

FOR TIME (le plus vite possible)

300 Climbers

Score= temps pour réaliser les 300 Climbers

COOL DOWN

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

WOD 14

Mobility

-Bottom Squat 2x2'

-V sit 3'

Warm up

4 tours de

-8 squats en amplitude

-10'' de planche (1X faciale, 1X Dorsale, 1X à droite, 1X à gauche)

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'' de planche (faciale, dorsale, latérale, peu importe)

M2-4-6-8-10-12=15 Squats

Pas de score

COOL DOWN

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

WOD 15

Mobility

-V Sit 2'

-Triceps Stretch 2x1'

-Floor Shoulder stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-20 JJ'S

-20'' de repos

-6 Russian Twists

-20'' de repos

-3 Push Ups

POUR FINIR, faites 1 tour de 6 Push Ups+ 12 Russian Twists

FOR TIME (le plus vite possible)

8 Rounds of :

6 Push Ups

12 Russian Twists

Pour les Push Ups, choisissez l'adaptation qui va vous permettre de rester en mouvement (genoux au sol...)

Score= temps pour réaliser les 8 tours

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Abdos Cobra et Floor Shoulder stretch