

# WOD 13

## Mobility

-Bottom squat 3x1'

-V sit 2' (assis au sol, jambes tendues et écartées le plus possible, aller chercher loin devant avec les mains)

## Warm up

4 tours de

-10'' de planche

-10 Squats lents en cherchant l'amplitude

-15 JJ'S

## TABATA (musique sur Youtube)

### Jumpin'Jacks

### Planche dorsale

### Récup 2'

## TABATA

### Squats

Pas de score

## COOL DOWN

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

# WOD 14

## Mobility

- Bottom squat 2'
- Knight Stretch 2x2'
- Triceps Stretch 2x1'

## Warm up

5 tours de

- 5 Squats en amplitude
- 10 Climbers
- 5 Jump Squats (saut léger mais extension de hanche complète)
- 10 Climbers Croisés (genou vers coude opposé)

**EMOM 15'** (un nombre de reps à réaliser au début de chaque minute, une fois que j'ai fini c'est de la récup jusqu'au début de la minute suivante)

**M1-4-7-10-13= 12 Sit Ups**

**M2-5-8-11-14= 6 Tuck Jumps** <https://www.youtube.com/watch?v=r7o8ejx1PHM>

**M3-6-9-12-14= 25 Climbers**

Pas de score

## COOL DOWN

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

# WOD 15

## Mobility

-Knight Stretch 2x2'

-V sit 3'

## Warm up

6 tours de

-6 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>

-5 squats en amplitude

## AMRAP 8' (max de reps)

« 1-3-5-7.... » Ajouter 2 reps à chaque tour à chaque mouvement

## SQUAT

SHOULDER TAPS <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>

Score= dernier palier de répétitions terminé

## COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Quadriceps, fessiers et Mollets+ dos (faire le chat assis sur les talons, les bras loin devant)