

# WOD 15

## Mobility

- Bottom squat 2X1'

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

## Warm up

4 tours de

-15 Jumpin'jacks

-5 squats

PUIS

4 tours de

-10 Climbers

-6 Lunges

POUR FINIR 1 tour de 10 Lunges alternés+ 20 Climbers

**FOR TIME** (le plus vite possible)

**6 tours de:**

**10 Lunges alternés**

**20 Climbers**

Score= temps mis pour réaliser les 6 tours

## COOL DOWN

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

# WOD 16

## Mobility

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

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

## Warm up

### 6 tours de

-10'' de planche sur les mains/ 10'' de planche dorsale

-10'' de repos

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

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 12 Squats+ Shoulder Taps

**AMRAP 7'** (le plus de reps possible)

### 12 Squats

**12 Shoulder Taps** <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQoMUd7vw>

Choisissez une adaptation des Shoulder Taps (genoux au sol) qui vous permet de continuer à bouger pendant 7'!

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 7'

## COOL DOWN

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