

WOD 16

Mobility

- Bottom squat 3x1'
- Triceps Stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

- 8 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>
- 6 Squats lents en cherchant l'amplitude
- 2 Push Ups en cherchant une bonne amplitude mouvement
- 20'' de récup

FOR TIME

100 Squats

50 Sit Ups

25 Push Ups

Choisir une stratégie incluant des breaks sur les squats qui va permettre de bouger le plus possible sans devoir s'arrêter parce que vous êtes cramés

Choisir une adaptation des Push Ups qui permette de continuer à bouger sans breaker trop souvent.

Score= temps pour réaliser les 8 rounds

COOL DOWN

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

WOD 17

Mobility

- Knight Stretch 2x2'
- V sit 3'
- Triceps Stretch 2x1'

Warm up

4 tours de

- 30'' de Climbers
- 6 Sit Ups
- 3 Push Ups
- 20'' de récup

AMRAP 6' (max de reps)

8 HRPV <https://www.youtube.com/watch?v=CNCgQDJ5AUY>

4 V Ups <https://www.youtube.com/watch?v=7UVgs18Y1P4>

Choisir l'adaptation des HRPV qui va vous permettre de continuer à bouger.
Idem sur les V Ups !

Score= nombre de répétitions sur les 6'

COOL DOWN

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

WOD 18

Mobility

- Knight Stretch 2x2'
- Triceps Stretch 2x1'
- V Sit 2'

Warm up

5 tours de

- 20 Climbers
- 20'' de récup
- 10 Climbers croisés
- 10'' de récup

EMOM 18' (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)

M1-3-5-7-9-11-13-15-17= 14 Russian Twists <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rikodUI>

M2-4-6-8-10-12-14-16-18= 5 Burpees

Pas de score

COOL DOWN Marche + Etirements léger (pas de douleur) Quadriceps, Mollet, Abdos Cobra