

WOD 16

Mobility

-Knight Stretch 2 x1'

-Bottom Squat 2'

-V Sit 2X2'

Warm up

5 tours de

- 10'' de planche

-5 Squats lents en amplitude

-10 Climbers

-5 squats lents en amplitude

-10 Jumpin'Jacks

FOR TIME (le plus vite possible)

10 Squats

10 Jumpin'Jacks

10 Climbers

20 Squats

20 Jumpin'Jacks

20 Climbers

30 Squats

30 Jumpin'Jacks

30 Climbers

Score= temps pour réaliser les 190 répétitions

COOL DOWN

WOD 17

Mobility

- V Sit 2'
- Floor Shoulder Stretch 2x2'
- Knight Stretch 2 x1'

Warm up

3 tours de

- 20 Climbers
- 5 squats
- 10 Climbers
- 5 Lunges

AMRAP 8'

4 Rounds of :

30'' de planche

16 Lunges alternés <https://www.youtube.com/watch?v=48PlkHs1c9w>

Puis dans le temps restant max de Russian Twists

Score= Nombre de Russian Twists réalisés

COOL DOWN

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

WOD 18

Mobility

-V Sit 2'

-Floor Shoulder stretch 2x2'

Warm up

5 tours de

-10'' de planche

-2 Push Ups

-20 Jumpin' Jacks

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Shoulder Taps + 2 Burpees

AMRAP 3'(le plus de répétitions possible)

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

2 Burpees

RECUP 2'

AMRAP 3'(le plus de répétitions possible)

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

2 Burpees

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 2 AMRAP de 3'

COOL DOWN

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