

WOD 17

Mobility

- Bottom squat 2X1'

Warm up

3 tours de

-15 Jumpin'jacks

-5 squats

PUIS

3 tours de

-8 Climbers

-4 Squats

POUR FINIR 1 tour de 10 Squats+ 10 Climbers

FOR TIME (le plus vite possible)

10 Squats

10 Climbers

10 Squats

20 Climbers

10 Squats

30 Climbers

Il s'agit d'un sprint!

Score= temps mis pour réaliser les 90 reps

COOL DOWN

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

WOD 18

Mobility

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

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

Warm up

5 tours de

-10'' de planche sur les mains/ 10'' de planche dorsale/ 10'' de planche latérale de chaque côté

-20'' de repos

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

-30'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 16 Shoulder Taps+ 10 Russian Twists

AMRAP 6' (le plus de reps possible)

20 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQmMUd7vw>

10 Russian Twist <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rikodUI>

Choisissez une adaptation des Shoulder Taps (genoux au sol) qui vous permet de continuer à bouger pendant 6' sur un nombre de répétitions important !

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 6'

COOL DOWN

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