

# WOD 19

## Mobility

- Bottom squat 2X1'

## Warm up

6 tours de

-8 Climbers croisés (genou vers coude opposé)

-4 Squats

POUR FINIR 1 tour de 14 Squats+ 10 Climbers croisés

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

**4 Rounds of**

**10 Russian Twists** <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUj>

**20 Squats**

Score= temps mis pour réaliser les 4 rounds

## COOL DOWN

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

# WOD 20

## 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

-6 Lunges (3 à droite /3 à gauche)

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Shoulder Taps+ 8 Lunges

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

**8 Lunges alternés** <https://www.youtube.com/watch?v=48PikHs1c9w>

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

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

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 7'

## COOL DOWN

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