

WOD 19

Mobility

-Knight Stretch 2 x1'

-Bottom Squat 2'

-V Sit 2X2'

Warm up

5 tours de

-5 Squats lents en amplitude

-10 Climbers

-5 squats lents en amplitude

-20 Jumpin'Jacks

FOR TIME (le plus vite possible)

50 Climbers

100 Jumpin'Jacks

150 Squats

100 Jumpin'Jacks

50 Climbers

Attention gros gros volume !!! Adoptez une allure qui va vous permettre de vous arrêter le moins possible !

Score= temps pour réaliser les 450 répétitions

COOL DOWN

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

WOD 20

Mobility

-V Sit 2'X2

-Floor Shoulder Stretch 2x2'

Warm up

8 tours de

-20 Climbers

-5 squats

-10 Climbers croisés

-récup 20''

AMRAP 10' (max de tours complets)

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

12 Russian Twists <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8cjkodUI>

Score= Nombre de tours complets réalisés

COOL DOWN

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

WOD 21

Mobility

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

Warm up

5 tours de

- 5 Passage Debout-en planche-debout
- 3 Push Ups
- 20 Jumpin'Jacks
- 6 Lunges

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Lunges + 7 Push Ups + 5 Burpees

AMRAP 4'(le plus de répétitions possible)

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

7 Push Ups

5 Burpees

Effort très court donc très intense !! Ne rien lâcher dans la tête !!

Choisissez l'adaptation des Push Ups qui va vous permettre de continuer à bouger pendant 4' !!

Score= nombre de répétitions réalisées

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Floor Shoulder Stretch, Fessiers, Quadriceps