

WOD 19

Mobility

-Bottom squat 3x1'

-Knight Stretch 2x2'

Warm up

5 tours de

-30'' de Jumpin'Jacks

-6 Squats lents en cherchant l'amplitude

-10 Climbers

FINIR par 1 tour de 14 Lunges et 10 Sit Ups

EMOM 20' (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)

M1-3-5-7-9-11-13-15-17-19= 14 Lunges alternés

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

M2-4-6-8-10-12-14-16-18-20= 10 Sit Ups

Pas de score

COOL DOWN

Marche + Etirements légers (pas de douleur) Quadriceps, Fessiers et Abdos Cobra

WOD 20

Mobility

- Bottom squat 2x2'
- Triceps Stretch 2x1'

Warm up

6 tours de

- 8 Squats en amplitude
- 4 Debout-passage en planche-debout
- 2 Push Ups

AMRAP 8' (max de reps)

16 Squats

4 Burpees

Attention à ne pas partir top vite au risque de craquer très tôt !

Score= nombre de répétitions sur les 8'

COOL DOWN

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

WOD 21

Mobility

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

Warm up

5 tours de

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

AMRAP 12' (max de tours complétés)

50 Jumpin' Jacks

50 Climbers

Attention, effort long et gros volume de reps, adopter dès le départ un rythme qui va permettre de tenir !!!

Score= nombre de tours entiers réalisés

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