

WOD 1

Mobility

-Bottom squat 4x30''

Warm up

4 tours de

-20 Jumpin'jacks

-5 squats

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Squats+ 20'' de planche

FOR TIME (le plus vite possible)

5 tours de :

15 Squats

Cumuler 30'' de planche (faciale, latérale, dorsale, comme vous voulez)

COOL DOWN

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

WOD 2

Mobility

-Bottom squat 2X1'

Warm up

5 tours de

-20'' de Climbers

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 8 Jumps et 6 Sit Ups

AMRAP 7'

8 Jumps (saut extension, bras tendus en haut)

6 Sit Ups (sans Abmat= jambes écartées et fléchies, pieds à plat au sol, le mouvement reste le même)

COOL DOWN

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