

# WOD 1

## Mobility

-Bottom squat 3x45''

-Knight Stretch 2 x1'

-Triceps Stretch 2x1'

## Warm up

6 tours de

-15/20'' de planche sur les mains

-20 Jumpin'jacks

- 5 squats lents (chercher l'amplitude)

POUR FINIR, faites 1 tour de l'AMRAP avec 3 Push ups/3 Sit ups/10 squats

## AMRAP 12' « 1-2-3... »

1 Push ups

1 Sit ups (pieds posés à plat sur le sol, jambes fléchies et écartées, même mouvement)

10 Squats

2 Push ups

2 Sit ups

10 Squats

3 Push ups....

*Adaptation Push Ups genoux au sol (poser un coussin dessous les genoux)*

## COOL DOWN

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

# WOD 2

## Mobility

-Knight Stretch 2x2'

Triceps Stretch 2x1'

## Warm up

5 tours de

-30'' de Climbers

-20'' de repos

Puis

5 tours de

-30'' de Climbers

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 lunges alternés et 3 burpees

## FOR TIME 6 ROUNDS

12 Lunges alternés (prévoir un tapis ou une serviette repliée à l'endroit où vous aller poser le genou)

6 Burpees

## COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Quadriceps

# WOD 3

## Mobility

-Knight Stretch 2x2'

Triceps Stretch 2x1'

## Warm up

5 tours de

-20'' de Climbers

-20'' de repos

### Puis

5 tours de

-20'' de Jumpin'jacks

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 20 Climbers et 8 talons-fesses, 1 tour de 20 JJ'S et 8 Twist

## AMRAP 5'

30 Climbers

15 talons-fesses sur place

3' récup

## AMRAP 5'

30 Jumpin'Jacks

15 Russian Twist (avec 1 objet d'environ 2-5 kilos si vous trouvez ce sera encore mieux)

## COOL DOWN

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