

WOD 21

Mobility

- Bottom squat 2X1'

-Knight Stretch 2x1' <https://www.youtube.com/watch?v=oTxzJ6ztnj8>

-Triceps Stretch 2x1' <https://www.youtube.com/watch?v=nbHOMlYMazk>

Warm up

4 tours de

-20 Jumpin'jacks

-5 squats

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Squats+ 20 Climbers

FOR TIME (le plus vite possible)

4 tours de :

15 Squats

30 Jumpin'Jacks <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnO6DtF8>

Score= temps mis pour réaliser les 4 tours

COOL DOWN

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

WOD 22

Mobility

-Knight Stretch 2x1' <https://www.youtube.com/watch?v=oTxzJ6ztnj8>

-Triceps Stretch 2x1' <https://www.youtube.com/watch?v=nbHOmlYMazk>

Warm up

10 tours de

-10'' de planche sur les mains

-10'' de repos

-10 Climbers

POUR FINIR, faites 1 tour de 8 Shoulder Taps+4 ottoman Leg Raises

AMRAP 7' (le plus de reps possible)

10 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw> (vous pouvez poser les genoux au sol si c'est trop difficile en planche)

6 Ottoman Leg Raises <https://www.youtube.com/watch?v=Utz0ticyd5c>

(N'hésitez pas à plier les jambes si nécessaire sur les Ottoman)

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 6'

COOL DOWN

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

WOD 23

Mobility

-Bottom squat 3X1'

-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 repos

-10 sauts sur place

FOR TIME (le plus vite possible)

5' de temps cumulé planche (faciale, dorsale, latérale)

Score= temps pour réussir à tenir 5' cumulées en planche

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Dos comme un petit chat et Abdos « Cobra »

WOD 24

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

-8 Squats

-10'' de repos

-10 Shoulder Taps

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Shoulder Taps+20 JJ'S

AMRAP 6' (le plus de reps possible)

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

5 Push Ups (Adapter pour continuer à bouger : genoux au sol, mains au mur et pieds reculés...)

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 6'

COOL DOWN

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