

WOD 22

Mobility

-Knight Stretch 2 x1'

-Bottom Squat 2'

-V Sit 2X2'

Warm up

4 tours de

-5 Squats lents en amplitude

-10 Climbers

-5 squats lents en amplitude

-20 Jumpin'Jacks

FOR TIME (le plus vite possible)

4 Rounds of :

25 Squats

50 Jumpin'Jacks

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

Score= temps pour réaliser les 4 rounds

COOL DOWN

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

WOD 23

Mobility

-V Sit 2'X2

-Floor Shoulder Stretch 2x2'

Warm up

8 tours de

-20 Climbers

-récup 10''

-10 Climbers croisés

-récup 20''

-20'' de planche

-récup 30''

POUR FINIR 1 tour de 12 Shoulder Taps+4 Push Ups

AMRAP 3' (max de reps)

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

4 Push Ups

Il s'agit d'un sprint qui va mettre vos épaules à rude épreuve! Partez vite et accrochez vous pour continuer à bouger jusqu'à la fin !

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

Score= Nombre de reps réalisées

COOL DOWN

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

WOD 24

Mobility

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

Warm up

5 tours de

- 10 Climbers croisés
- 6 Squat en amplitude
- 6 Lunges alternés bien contrôlés

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Lunges + 10 Ottoman Leg Raises

AMRAP 10'(le plus de répétitions possible)

10 Lunges alternés <https://www.youtube.com/watch?v=48PkHs1c9w>

10 Ottoman Leg Raises <https://www.youtube.com/watch?v=Utz0ticvd5c>

Le volume sur les Leg Raises est assez important. Ne pas hésiter à plier un peu les jambes pour continuer à bouger sur ce mouvement, mais respectez bien le fait de passer au dessus de l'obstacle sur vos reps.

Score= nombre de répétitions réalisées

COOL DOWN

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