

WOD 22

Mobility

-Bottom squat 3x1'

Warm up

4 tours de

-30'' de Jumpin'Jacks

-40'' de planche (faciale, dorsale, latérale-changer toutes les 10'')

-8 squats en recherchant une grande amplitude

FINIR par 1 tour de 12 Sit Ups et 12 squats

FOR TIME (le plus vite possible)

16 Sit Ups

10 squats

14 Sit Ups

20 Squats

12 Sit Ups

30 Squats

10 Sit Ups

40 Squats

8 Sit Ups

50 Squats

Score= temps pour réalisé le For Time

COOL DOWN

WOD 23

Mobility

-Bottom squat 2x2'

-Triceps Stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-20'' de Climbers

-4 Debout-passage en planche-debout

-2 Push Ups

AMRAP 14' (max de reps)

30 Jumpin' Jacks

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

Attention gros temps de travail= gros volume !!=> gérer l'allure pour s'arrêter le moins possible de bouger

Score= nombre de répétitions sur les 14'

COOL DOWN

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

WOD 24

Mobility

-Triceps Stretch 2x1'

-V Sit 2'

Warm up

5 tours de

-10 Climbers

- 5 Debout-passage en planche-debout

-10 Climbers croisés

-20'' de récup

Pour finir, 1 tour de 8 Burpees et 16 Russian Twists

AMRAP 6' (max de reps)

8 Burpees

16 Russian Twists <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodU4>

Attention, effort court, donc très intense !! Ne pas lâcher dans la tête !!!

Score= nombre de reps réalisées

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