

WOD 25

Mobility

-Bottom Squat 2x2'

Warm up

6 tours de

-6 Squats lents en amplitude

-10 Climbers croisés (genou vers le coude opposé)

-10 Jumpin'Jacks

AMRAP 8' (Max de rounds)

6 Russian Twists

15'' de planche faciale

6 Squats

Score= nombre de rounds entiers réalisés

COOL DOWN

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

WOD 26

Mobility

-V Sit 2'X2

-Floor Shoulder Stretch 2x2'

Warm up

6 tours de

-20 Climbers

-récup 10''

-10 Climbers croisés

-récup 20''

-10 Climbers croisés

-récup 10''

-20 Climbers

-récup 30''

EMOM 16' (un programme à réaliser chaque minute, s'il est finit avant la fin de la minute= récup en attendant le début de la minute suivante)

M1-3-5-7-9-11-13-15: 12 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHGpMUd7vw>

M2-4-6-8-10-12-14-16: 8 Ottoman Leg Raises <https://www.youtube.com/watch?v=Utz0tjcyd5c>

Score= Pas de score

COOL DOWN

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

WOD 27

Mobility

-Bottom squat 2x2'

-Knight Stretch 2x2'

Warm up

8 tours de

-4 Squat lents en amplitude

-4 Lunges alternés bien contrôlés

FOR TIME (le plus vite possible)

75 SQUATS

50 LUNGES

75 SQUATS

ATTENTION, gros volume sur les jambes, bien soigner le Warm Up et ne pas hésiter à breaker avant l'épuisement. Ce workout va solliciter vos jambes et votre mental !!

Score= temps pour réaliser les 200 reps

COOL DOWN

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