

WOD 25

Mobility

- Bottom squat 3x1'
- Knight Stretch 2x 1'

Warm up

4 tours de

- 30 Jumpin' Jacks
- 15 Climbers Croisés (genou vers coude opposé)
- 5 Squats

FINIR par 1 tour de 10 Russian Twists et 10 Lunges alternés

AMRAP 6' (max de reps)

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

10 Lunges alternés <https://www.youtube.com/watch?v=48P1kHs1c9w>

Il s'agit d'un sprint, partez vite et accrochez vous jusqu'au bout !!

Score= nombre de reps en 6'

COOL DOWN

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

WOD 26

Mobility

-Bottom squat 2x2'

-Triceps Stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-20 Climbers

-8 Squats en cherchant l'amplitude

EMOM 20' (un programme à réaliser chaque minute, s'il est fini avant la fin de la minute= récup en attendant le début de la minute suivante)

M1-3-5-7-9-11-13-15-17-19: 13 Squats

M2-4-6-8-10-12-14-16-18-20: 40'' de planche (faciale, latérale, peu importe)

Score= Pas de score

COOL DOWN

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

WOD 27

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 12' (max de reps)

50 Jumpin' Jacks

50 Climbers

Attention, effort long, adopter dès le début un rythme qui va permettre de continuer à bouger le plus souvent possible)

Score= nombre de reps réalisées

COOL DOWN Marche + Etirements légers (pas de douleur) Quadriceps, Mollet, et Mollet encore !