

# WOD 28

## Mobility

-Bottom squat 4x1'

## Warm up

8 tours de

-10 Shoulder Taps

-5 Squats

FINIR par 1 tour de 8 Squats et 8 Push Ups

**AMRAP 4'** (max de reps)

**8 Squats** <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8cjkodUI>

**2 Push Ups**

## RECUP 4'

**AMRAP 4'** (max de reps)

**8 Push Ups**

**2 Squats**

**ATTENTION, vous devez utiliser la même modalité de Push Ups sur les 2 AMRAPs, il faut donc dès le début choisir celle qui vous permettra de poursuivre le plus possible sur le 2<sup>ème</sup> AMRAP !**

Score= nombre de reps en 8'

## COOL DOWN

Marche + Etirements légers (pas de douleur) Quadriceps, Fessiers

# WOD 29

## Mobility

-Knight Stretch 2x2'

-Triceps Stretch 2x1'

## Warm up

5 tours de

-10 Climbers

-10 Jumpin' Jacks

POUR FINIR 2 séries de 8 Russian Twists

**EMOM 15'** (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)

**M1-4-7-10-13: 14 Russian Twists** <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>

**M2-5-8-11-14 : 30 Jumpin' Jacks**

**M 3-6-9-12-15: 20 Climbers**

Score= Pas de score

## COOL DOWN

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

## WOD 30

### 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

**FOR TIME** (le plus vite possible)

**3 Rounds of**

**2' de planche cumulée (faciale, latérale...)**

**12 Burpees**

**12 Lunges alternés** <https://www.youtube.com/watch?v=43PIkHs1c9w>

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

Score= Temps pour réaliser les 3 Rounds

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