

WOD 28

Mobility

-Knight Stretch 2 x1'

-V Sit 2X2'

Warm up

5 tours de

- 10'' de planche

-5 Squats lents en amplitude

-10 Climbers

-5 squats lents en amplitude

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

POUR FINIR, faites 1 tour de 30 JJ'S

FOR TIME (le plus vite possible)

400 Jumpin' Jacks

Score= temps pour réaliser les 400 JJ'S

COOL DOWN

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

WOD 29

Mobility

-V Sit 2'

-Floor Shoulder Stretch 2x2'

Warm up

4 tours de

-20 Climbers

-10'' de planche (1X faciale, 1X Dorsale, 1X à droite, 1X à gauche)

POUR FINIR, 1 tour de 6 Push Ups+ 12 Sit Ups

EMOM 16' (un nombre de reps à réaliser début de chaque minute, le reste du temps est de la récup jusqu'au début de la minute suivante)

M1-3-5-7-9-11= 6 Push Ups

M2-4-6-8-10-12=12 Sit Ups

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

Pas de score

COOL DOWN

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

WOD 30

Mobility

-V Sit 2'

-Bottom squat 2x2'

-Floor Shoulder stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-20 JJ'S

-5 Russian Twists

-8 Squats en amplitude

POUR FINIR, faites 1 tour de 8 Russian Twists+ 12 Squats

FOR TIME (le plus vite possible)

8 Rounds of :

12 Russian Twists

20 Squats

Score= temps pour réaliser les 8 tours

COOL DOWN

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

WOD 31

Mobility

- Knight Stretch 2x1'
- Triceps Stretch 2x1'
- Floor Shoulder stretch 2x1'

Warm up

6 tours de

- 5 Squats en amplitude
- 3 Lunges de chaque côté
- 3 Push Ups
- 5 Shoulder Taps

POUR FINIR, faites 1 tour de 6 Shoulder Taps+ 8 Lunges alternés

AMRAP 6'

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

10 Lunges alternés <https://www.youtube.com/watch?v=48PikHs1c9w>

(pensez à mettre un support sous le contact du genou au sol)

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 6'

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur)

WOD 5

Mobility

-V Sit 2'

-Triceps Stretch 2x1'

-Floor Shoulder stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-20 JJ'S

-20'' de repos

-6 Russian Twists

-20'' de repos

-3 Push Ups

POUR FINIR, faites 1 tour de 6 Push Ups+ 12 Russian Twists

FOR TIME (le plus vite possible)

100 Climbers

80 Jumpin' Jacks

60 Squats

40 Sit Ups

20 Push Ups (adaptez pour bouger continuellement)

Score= temps pour réaliser le programme

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets, Fessiers, Abdos Cobra et Floor Shoulder stretch