

WOD 31

Mobility

-Bottom squat 4x1'

-Vsit 2'

Warm up

6 tours de

-15'' de planche faciale

-5 Squats

-10 JJ'S

-10 montées de genoux sur place

FOR TIME (le plus vite possible)

2 Rounds of

100 Jumpin' Jacks

50 Climbers

25 Squats

ATTENTION, partir sur un rythme maîtrisé pour continuer à bouger tout le temps. Ne pas se poser entre les mouvements, chercher à enchaîner au maximum

Score= temps pour réaliser les 2 rounds

COOL DOWN

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

WOD 32

Mobility

-Knight Stretch 2x2'

-V Sit 3'

Warm up

3 tours de

-4 Lunges (2 à droite et 2 à gauche)

-10 Climbers croisés

2 tours de

-6 Lunges (3 à droite et 3 à gauche)

-10 Climbers croisés

1 tour de

-8 Lunges (4 à droite et 4 à gauche)

-10 Climbers croisés

POUR FINIR 1 série de 10 Russian Twists + 10 Lunges alternés

AMRAP 7' (max de reps)

14 Russian Twists <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUk>

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

Score= Nombre de reps en 7'

COOL DOWN

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

WOD 33

Mobility

-Triceps Stretch 2x1'

-Bottom Squat 2'

Warm up

4 tours de

-10'' de planche faciale/ 10'' dorsale

-5 squats en amplitude en restant 2'' en bas

-10'' de planche latérale de chaque côté

-5 sauts sur place

EMOM 12' (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: 45'' de planche (alterner les positions sans poser les fesses au sol)

M2-5-8-11: 8 Push Ups

M 3-6-9-12: 8 Jump Squat <https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotl7M>

Choisir l'adaptation des Push Ups qui va vous permettre de continuer à bouger et faire vos 8 reps à chaque fois !

Score= Pas de score

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