

# WOD 34

## Mobility

-Bottom squat 3x1'

-Triceps Stretch 2x1'

## Warm up

4 tours de

-10 Shoulder Taps

-8 Squats lents en cherchant l'amplitude

-2 Push Ups

-20'' de récup

POUR FINIR 1 tour de 15 Squats + 5 Push Ups

## FOR TIME

**8 ROUNDS of :**

**15 Squats**

**5 Push Ups**

Choisir une adaptation des Push Ups qui permette de continuer à bouger sans breaker trop souvent.

Score= temps pour réaliser les 8 rounds

## COOL DOWN

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

# WOD 35

## Mobility

- Bottom squat 2'

- Knight Stretch 2x2'

Triceps Stretch 2x1'

## Warm up

5 tours de

-10 Climbers

-5 Jump Squats (saut léger mais extension de hanche complète)

-10 Climbers Croisés (genou vers coude opposé)

-30'' de récup

**EMOM 15'** (un nombre de reps à réaliser au début de chaque minute, une fois que j'ai fini c'est de la récup jusqu'au début de la minute suivante)

**M1-4-7-10-13= 6 Tuck Jumps** <https://www.youtube.com/watch?v=r7oBejx1PHM>

**M2-5-8-11-14= 30 Climbers**

**M3-6-9-12-14= 30 Jumpin'Jacks**

Pas de score

## COOL DOWN

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

# WOD 36

## Mobility

-Knight Stretch 2x2'

-V sit 3'

## Warm up

6 tours de

-6 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>

-15'' de Planche dorsale

-20'' de récup

## AMRAP 10' (max de reps)

« 2-4-6-8.... » Ajouter 2 reps à chaque tour à chaque mouvement

**Shoulder taps** <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>

**Sit ups**

Attention, gros volume= adopter dès le départ un rythme qui va vous permettre de continuer à bouger !!

Score= dernier palier de répétitions terminé

## COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) ,dos (faire le chat assis sur les talons, les bras loin devant) et Abdos  
Cobra

# WOD 37

## Mobility

-Bottom Squat 2x2'

## Warm up

6 tours de

-6 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>

-5 squats en amplitude

**AMRAP 3'** (max de reps)

**SQUAT**

**3'** de récup

**AMRAP 3'** (max de reps)

**SQUAT**

Score= nombre de reps réalisées en tout

## COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Quadriceps, fessiers et Mollets+ dos (faire le chat assis sur les talons, les bras loin devant)

# WOD 38

## Mobility

-Knight Stretch 2x2'

-V sit 2'

## Warm up

4 tours de :

30'' de Squat

30'' de Climbers croisés (genou vers le coude opposé)

## FOR TIME

10 Burpees

10 Russian Twists <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8cjkodUI>

8 Burpees

10 Russian Twists

6 Burpees

10 Russian Twists

4 Burpees

10 Russian Twists

2 Burpees

10 Russian Twists

Score= temps pour réaliser le programme

## COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Quadriceps, fessiers et Mollets+ dos (faire le chat assis sur les talons, les bras loin devant) et Abdos Cobra