

WOD 3

Mobility

- Bottom squat 2X1'

Warm up

4 tours de

-20 Jumpin'jacks

-5 squats

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Squats+ 10 Jumpin'Jacks

FOR TIME (le plus vite possible)

4 tours de :

15 Squats

15 Jumpin Jack's

Score= temps mis pour réaliser les 4 tours

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Quadiceps, Fessiers et Abdos « Cobra »

WOD 4

Mobility

-Bottom squat 3X1'

Warm up

5 tours de

-20'' de Climbers

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 15 Climbers et 6 Sit Ups

AMRAP 8' (le plus de reps possible)

-20 Climbers

-6 Sit Ups (pieds au sol, jambes écartées et fléchies, le mouvement est le même)

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 8'

COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets et Abdos « Cobra »