

WOD 4

Mobility

-Bottom squat 3x1'

-Knight Stretch 2 x1'

-V sit 2' (assis au sol, jambes tendues et écartées le plus possible, aller chercher loin devant avec les mains)

Warm up

3 tours de

-1' trotter (sur place sur vous ne pouvez pas aller dehors)

-3 Push Ups

- 10 Russian Twist (chercher l'amplitude en touchant de chaque côté avec les mains)

POUR FINIR, faites 1 tour de l'AMRAP avec 5 Burpees/5 ottoman Leg raises

AMRAP 8' Burpees Leg Raises

10 Burpees

10 OTTOMAN Leg raises (<https://www.youtube.com/watch?v=Utz0tjcyd5c>)

Attention à choisir dès le début une méthode de Burpees qui va vous permettre de rester en mouvement

Score= nombre de reps réalisées sur l'AMRAP

COOL DOWN

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

WOD 5

Mobility

- Bottom squat 3x1'

- Knight Stretch 2x2'

Triceps Stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-30'' de Climbers

-20'' de repos

-10 Squats en amplitude

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 12 Shoulder Taps + 8 squats

FOR TIME 8 ROUNDS

20 Shoulder Taps (en position de planche, toucher son épaule avec la main opposée)

10 Squats

Score= temps pour faire les 8 rounds

COOL DOWN

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

WOD 6

Mobility

-Knight Stretch 2x2'

-V sit 3'

Warm up

5 tours de

-10'' de planche faciale

-10'' de planche dorsale

-10 squats en amplitude

POUR FINIR, faites 1 tour de 5 Jump squats + 10'' en planche dorsale+15'' en planche faciale

AMRAP 4'

8 Jump squats

10'' en planche dorsale sur les mains

3' récup

AMRAP 4'

5 Jump squats

15'' de planche faciale sur les mains

Score= nombre de reps de Jump squats cumulées sur les 2 AMRAP

COOL DOWN

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