

# WOD 4

## Mobility

- Bottom squat 3x45''
- Knight Stretch 2 x1'
- Triceps Stretch 2x1'

## Warm up

5 tours de

- 20 Jumpin'jacks
- 5 squats
- 10'' de planche

## FOR TIME (le plus vite possible)

60 Jumpin'Jacks + 15 Sit Ups

40 JJ'S + 10 Sit UPS

20 JJ'S + 5 Sit Ups

Score= temps pour réaliser les JJ'S+ Sit Ups

## COOL DOWN

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

# WOD 5

## Mobility

-Bottom squat 2'

-Knight Stretch 2 x1'

-V sit 2'

## Warm up

5 tours de

-10 squats en amplitude

-20'' de repos

-20'' de planche

POUR FINIR, faites 1 tour de 15 squats et 30'' de planche latérale

**EMOM 12'** (un nombre de reps à réaliser au début de chaque minute, quand j'ai fini, j'attends le début de la minute suivante)

-Minutes 1/3/5/7/9/11= 20 Squats

-Minutes 2/4/6/8/10/12= 8 Ottoman Leg raises

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

Pas de score

## COOL DOWN

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

# WOD 6

## Mobility

-Bottom squat 3x1'

-V Sit 2'

-Triceps Stretch 2x1'

## Warm up

4 tours de

-20 JJ'S

-20'' de repos

-20'' de planche

-20'' de repos

POUR FINIR, faites 1 tour de 20 Climbers + 20'' de planche Dosale

## AMRAP 8'

30 Climbers

10'' de repos

Score= nombre de tours de 30 climbers réalisés sur l'AMRAP

## COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets