

WOD 5

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)

5 tours de :

10 Lunges alternées

15 Jumpin Jack's

Score= temps mis pour réaliser les 5 tours

COOL DOWN

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

WOD 6

Mobility

-Bottom squat 3X1'

Warm up

5 tours de

-20'' de Climbers

-20'' de repos

-6 Squats en amplitude

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Squats et 6 Ottoman Leg Raises

AMRAP 7' (le plus de reps possible)

-10 Squats

-6 Ottoman Leg Raises <https://www.youtube.com/watch?v=Utz0t1cyd5c>

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 7'

COOL DOWN

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