

# WOD 7

## Mobility

- Bottom squat 2X1'

-Knight Stretch 2x1' <https://www.youtube.com/watch?v=oTxzJ6ztnj8>

-Triceps Stretch 2x1' <https://www.youtube.com/watch?v=nbHOMlYMazk>

## Warm up

4 tours de

-20 Jumpin'jacks

-5 squats

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Squats+ 10 Lunges

## FOR TIME (le plus vite possible)

5 tours de :

10 Squats

15'' de repos

10 Lunges alternés <https://www.youtube.com/watch?v=482lkHs1c9w>

15'' de repos

Score= temps mis pour réaliser les 5 tours

## COOL DOWN

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

# WOD 8

## 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)

-30 Climbers <https://www.youtube.com/watch?v=w2ITQngGPdU>

-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 »