

WOD 7

Mobility

-Bottom squat 3x1'

-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

-30 Jumpin'Jacks

-3 Push Ups

- 12 squats

POUR FINIR, faites 1 tour de 6 Burpees et 12 Squats

EMOM (un nombre de reps à réaliser au début de chaque minute, quand j'ai fini le reste de la minute c'est de la récup)

Pendant 16'

M1-3-5-7-9-11-13-15= 6 Burpees (environ 45'' d'effort)

M2-4-6-8-10-12-14-16 = 12 Squats (environ 30'' d'effort)

Attention à choisir dès le début une méthode de Burpees qui va vous permettre de rester en mouvement et de tenir les 8 reps

Pas de score

COOL DOWN

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

WOD 8

Mobility

- Bottom squat 2'

-Knight Stretch 2x2'

Triceps Stretch 2x1'

Warm up

5 tours de

-30 Climbers

-30'' de repos

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

TABATA (musique sur Youtube "Tabata song") A REALISER 3X !!!!

=Alternance de 8x 20'' d'effort et 10'' de récup de :

Jumpin'Jacks

Planche (faciale, dorsale, latérale, peu importe, changer comme vous voulez ou pouvez)

=>A l'issue de chaque TABATA prendre 2' de récup avant de recommencer

Score= nombre de fois où vous avez du arrêter la planche avant la fin des 20''

COOL DOWN

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

WOD 9

Mobility

-Knight Stretch 2x2'

-V sit 3'

Warm up

6 tours de

-10'' de planche faciale

-10 squats en amplitude

POUR FINIR, faites 1 tour de 5 Push Ups+ 10 Lunges

FOR TIME

6 ROUNDS de

5 Push Ups

15 Lunges alternés (pensez au petit coussinou à la couverture sous le genou)

Choisissez l'adaptation des Push Ups qui va vous permettre de rester en mouvement (genoux au sol, debout contre le mur avec les pieds reculés...)

Score= temps pour réaliser le For Time

COOL DOWN

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