

# WOD 7

## Mobility

-Knight Stretch 2 x2'

-Triceps Stretch 2x1'

-Floor Shoulder Stretch 2x1'

## Warm up

10 tours de

- 10'' de planche

-20'' de récup

POUR FINIR, faites 1 tour de 8 Push Ups + 10 Sit Ups

**EMOM 10'** (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= 8 Push Ups** (choisissez l'adaptation qui va vous permettre de continuer à bouger: à genoux, mains au mur avec les pieds reculés)

**-Minutes 2/4/6/8/10= 10 Sit Ups**

Pas de score

## COOL DOWN

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

# WOD 8

## 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

## FOR TIME

### 150 Squats

**A chaque fois que je m'arrête de squatter je dois faire une pénalité de 5 Ottoman Leg Raises (<https://www.youtube.com/watch?v=Utz0ticyd5c>) avant de recommencer mes Squats**

Score= temps pour réaliser les 150 squats

## COOL DOWN

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

# WOD 9

## 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 6'

30 Climbers

30 JumPin'Jacks

Score= nombre de reps réalisées sur l'AMRAP

## COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets