

# WOD 8

## MOBILITY

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

## WARM UP

6 tours de

- 30 Jumpin'Jacks
- 8 Squats lents en cherchant l'amplitude
- 4 Push Ups
- 20" de récup

## RENFO « INCH WORM WALK »

**8x5 Inch Worm Walk** <https://www.youtube.com/watch?v=CPNZiLlLag8> (2PRO= 6X4) récup 1'

REST 45" ENTRE LES SETS

## SKILL « DOUBLE UNDERS »

REGARDER LA VIDEO <https://www.youtube.com/watch?v=Cfak134I5Gg&t=164s> jusqu'à 2'10

EXO 1 : Simple saut : 3x10 reps

EXO 2 : Double saut 6x6 reps

EXO 3 : Double saut + double clap cuisses 10x 5 reps

## FOR TIME « 500 REPS » (350 reps pour les 2Pro)

**Squats**

**Sit Ups**

**Push Ups**

Choisissez le nombre de reps que vous voulez sur les mouvements que vous souhaitez au sein de la liste! Le but est de réaliser 500 reps le plus vite possible

Score= temps pour réaliser les 350/500 reps

## **COOL DOWN**

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Mollets, Quadiceps, Fessiers, Pectoraux

# WOD 9

## MOBILITY

- Bottom squat 2'
- Knight Stretch 2x2'
- Triceps Stretch 2x1'

## WARM UP

5 tours de

- 10 Climbers
- 5 Jump Squats (saut léger mais extension de hanche complète)
- 10 Climbers Croisés (genou vers coude opposé)
- 30" de récup

## RENFO « TABATA HOLLOW »

Musique sur Youtube "Tabata Song"

Alternez Hollow Body <https://www.youtube.com/watch?v=4xRpGgtca8>

et Hollow Arch <https://www.youtube.com/watch?v=prz7jmsyOaQ>

## SKILL "PISTOL SQUATS"

On reprend le travail sur les Pistol Squats

- 3x15" de mobilité spécifique en bas du Pistol sur chaque jambe
- 4x5 demi Pistol en se tenant à une embrasure de porte
- 4x5 Pistol alternés pour ceux qui peuvent tenter

**EMOM 24'** (un nombre de reps à réaliser au début de chaque minute, une fois que j'ai fini c'est de la récup jusqu'au début de la minute suivante)

**M1-4-7-10-13-16-19-22= 14 Russian Twists** <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>

**M2-5-8-11-14-17-20-23= 10 Shoulder Taps**

<https://www.youtube.com/watch?v=gWHOpMUd7vw>

**M3-6-9-12-15-18-21-24= 30 Jumpin'Jacks**

Pas de score

## **COOL DOWN**

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

# WOD 10

## MOBILITY

-Knight Stretch 2x2'

-V sit 3'

## WARM UP

6 tours de

-6 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHQpMUd7vw>

-15'' de Planche dorsale

-20'' de récup

## RENFO « PLANK CHALLENGE »

Cumuler 5' tenues en planche (dorsale, faciale, latérale) (4' pour les 2 Pro)

## SKILL "TOES TO HAND"

<https://www.youtube.com/watch?v=d5yQMplTevU>

Allongé sur le dos, en tenant un objet au bout des bras (lourd de préférence pour se stabiliser), toucher l'objet avec les pieds et revenir.

2x5

Puis Hamstrings Stretch : assis au sol, jambes tendues et serrées, je vais le plus loin possible avec mes mains devant et je reste dans la position dans laquelle « ça tire » 30'', X4

Puis 2x5 reps de nouveau

## AMRAP 12' (max de reps)

« 2-4-6-8.... » Ajouter 2 reps à chaque tour à chaque mouvement

**Burpees** <https://www.youtube.com/watch?v=au8LpXO8Fww>

**Lunges** <https://www.youtube.com/watch?v=48PikHs1c9>

Attention, gros volume= adopter dès le départ un rythme qui va vous permettre de continuer à bouger !!

Score= dernier palier de répétitions terminé

## COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) ,dos (faire le chat assis sur les talons, les bras loin devant) et Abdos  
Cobra+ V sit 3' pieds au mur

# WOD 11

## MOBILITY

-Bottom Squat 2'

Knight Stretch 2x2'

-V sit 3'

## WARM UP

4 tours de

-1' de Jumpin'Jacks

-15'' de récup

-10 Russian Twists <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>

## RENFO « AROUND THE CLOCK »

<https://www.facebook.com/299560884069300/videos/2524417594304338/> DEMO PAR VICTOIRE !!!!

Faire en planche le tour d'un objet en conservant les pieds dessus

Récup 1' entre chaque tour

## SKILL « DOUBLE UNDERS » de nouveau !

(REGARDER LA VIDEO ou pas <https://www.youtube.com/watch?v=Cfak134I5Gg&t=164s> jusqu'à 2'10)

EXO 1 : Simple saut : 3x10 reps

EXO 2 : Double saut 6x6 reps

EXO 3 : Double saut + double clap cuisses 10x 5 reps

## AMRAP 8' (max de reps)

**12 Squats**

**6 Ottoman Leg Raises** <https://www.youtube.com/watch?v=Utz0tjcyd5c>

Score= nombre de répétitions en 8'

## COOL DOWN

Marche + Etirements léger (pas de douleur) Fessiers et Quadriceps ,dos (faire le chat assis sur les talons, les bras loin devant) et Abdos Cobra+ V sit 3' pieds au mur