

WOD 9

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+ 20 Climbers

FOR TIME (le plus vite possible)

5 tours de :

10 Squats

15'' de repos

-30 Climbers <https://www.youtube.com/watch?v=w2ITQneGPdU>

Score= temps mis pour réaliser les 5 tours

COOL DOWN

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

WOD 10

Mobility

-Bottom squat 3X1'

Warm up

5 tours de

-10'' de planche sur les mains

-10'' de repos

-10 sauts sur place

POUR FINIR, faites 1 tour de 10 Shoulder Taps+20 JJ'S

AMRAP 6' (le plus de reps possible)

-10 Shoulder Taps <https://www.youtube.com/watch?v=gWHOpMUd7ww> (vous pouvez poser les genoux au sol si c'est trop difficile en planche)

-30 Jumpin' Jacks

Score= nombre de répétitions réalisées sur les 6'

COOL DOWN

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