

Just

TRAIN.

Jeudi 29/06/2023

Rx+

Hang clean: 1 Rep Max

AMRAP 12'

Hang clean @60/40
Air squat
V-up

3-6-9-12-15....

Rx

Hang clean: 1 Rep Max

AMRAP 12'

Hang clean @50/35
Air squat
V-up

3-6-9-12-15....

Fitness

Hang clean: 1 Rep Max

AMRAP 12'

Hang clean @40/30
Air squat
Sit-up

3-6-9-12-15....

Objectif

L'entraînement du jour se compose de deux parties. Dans la première partie, vous devrez effectuer une répétition maximale sur un hang clean squat ou power, c'est à vous de choisir la technique. Pour la deuxième partie, il s'agit d'un AMRAP de 12 minutes. Les séries deviendront de plus en plus longues au fur et à mesure. Essayez d'aller vite sur ces longues séries.

Mobility

Hanche (V-up / Squat)
Epaule (Hang clean)

Warm-up

AMRAP 4'

10 Hang muscle clean (PVC)
10 Mountain climber
10 Air squat

Just

TRAIN.

Jeudi 29/06/2023

Skill's

Hang clean @20/15

- Hang muscle clean
- High hang power clean
- Hang power clean
- Hang squat clean

Monter en charge sur le 1 RM Hang clean de la technique que vous voulez :

Power
Ou
Squat

Work

Mettre la bare au poids du wod et trouver un espace de travail pour chaque athlètes.

Pré-wod

2 rounds

3 hang clean
3 Air squat
3 V-up

Wod

Hang clean: 1 Rep Max

AMRAP 12'

Hang clean @60/40
Air squat
V-up

3-6-9-12-15....

VARIATIONS

RX @50/35

RX+ @60/40

SCALED :

Hang cleans :
- Plus léger

Air squats :
- Box squat

V-up :
- Jambes fléchies
- Sit-ups

Just

TRAIN.

Jeudi 29/06/2023

Cool Down

- 1 étirement Chaîne hanche
- 1 étirement épaule