

Just

TRAIN.

Lundi 25/07/2023

Rx+

3 Rounds

2 mins per station

Ring Muscle-up
Ski Erg

Rest 2 mins

Rx

3 Rounds

2 mins per station

Ring Muscle-up
Ski Erg

Rest 2 mins

Fitness

3 Rounds

2 mins per station

Ring Muscle-up
Ski Erg

Rest 2 mins

Objectif

L'entraînement du jour consiste à faire un maximum de répétitions en deux minutes sur deux mouvements : le Ring Muscle-Up et le Ski Erg. Soyez régulier dans vos efforts et choisissez une adaptation qui vous permettra de progresser.

Mobility

Chaîne postérieure (Ski Erg)
Epaule (Ring MU)

Warm-up

AMRAP 4'

10 Ring Row
10 Extension Superman
5 Yoga push up

Just

TRAIN.

Lundi 25/07/2023

Skill's

Ring Muscle up (départ du sol)

- Tirage
- Tirage + Transition
- Tirage + Transition + Ring dips

Ring Muscle up (départ du sol avec élastique)

- Tirage + Transition + Ring dips

Ring Muscle up (Suspendue)

- Kipping
- Kipping + Ext. hanche
- Kipping Pull ups
- Kipping Ring Muscle up

Pré-wod

2 Rounds

2 Ring Mu
7/5 Cal Ski

Wod

3 Rounds

2 mins per station

Ring Muscle-up
Ski Erg

Rest 2 mins

VARIATIONS :

- Strict pull ups
- Ring Pull ups
- Ring Muscle up

Cool Down

Chaine Postérieure
Épaule