

## Rx+

For time:  
20/15 Erg Calories  
10 Front Squats, 100/70 kg  
20/15 Erg Calories  
8 Front Squats, 100/70 kg  
20/15 Erg Calories  
6 Front Squats, 100/70 kg  
20/15 Erg Calories  
4 Front Squats, 100/70 kg  
20/15 Erg Calories  
2 Front Squats, 100/70 kg

## Rx

For time:  
20/15 Erg Calories  
10 Front Squats, 80/55 kg  
20/15 Erg Calories  
8 Front Squats, 80/55 kg  
20/15 Erg Calories  
6 Front Squats, 80/55 kg  
20/15 Erg Calories  
4 Front Squats, 80/55 kg  
20/15 Erg Calories  
2 Front Squats, 80/55 kg

## Fitness

For time:  
20/15 Erg Calories  
10 Front Squats, 60/40 kg  
20/15 Erg Calories  
8 Front Squats, 60/40 kg  
20/15 Erg Calories  
6 Front Squats, 60/40 kg  
20/15 Erg Calories  
4 Front Squats, 60/40 kg  
20/15 Erg Calories  
2 Front Squats, 60/40 kg

### Objectif

Travailler sur une charge lourde sur le Front squat.

La première série doit être difficile à faire UBK.

Pour les débutants, on peut garder une charge légère et maintenir 10 reps à chaque tour.

CALORIES => Tirage au sort !

### Mobility

Hanche squat

Front rack position

### Warm-up

AMRAP 4'

8 Muscle clean

8 Front squat pvc

8 Plank dynamique

## Drill

- Muscle clean PVC
- Power clean PVC
- Front squat PVC
  
- Power clean @20/15
- Front squat @20/15

Focus coach:

- Trajectoire de barres sur l'épaulé
- Bonne mécanique sur le front
- Amplitude maximale

## Work

Monter en charge sur 5 répétitions

Les 5 répétitions doivent être propre sur la mécanique  
Monter en deux ou trois barres à la charge finale.

Focus coach:

- Bonne utilisation du clean pour monter  
La charge.
- Bonne mécanique sur la charge choisit

## Pré-wod

2 rounds

8 cal  
2 front squat

## WOD

For time:

20/15 Erg Calories  
10 Front Squats, 60/40 kg  
20/15 Erg Calories  
8 Front Squats, 60/40 kg  
20/15 Erg Calories  
6 Front Squats, 60/40 kg  
20/15 Erg Calories  
4 Front Squats, 60/40 kg  
20/15 Erg Calories  
2 Front Squats, 60/40 kg

**TIME CAP : 14'**