

Just

TRAIN.

Samedi 24/06/2023

Rx+

For time

150/120 Echo Bike Calories
30 Rope Climbs
-- then --
Sandbag Carry, 60/40 kg,
1000 m

Time Cap 20'

Rx

For time

150/120 Echo Bike Calories
30 Rope Climbs
-- then --
Sandbag Carry, 60/40 kg,
1000 m

Time Cap 20'

Fitness

For time

150/120 Echo Bike Calories
30 Rope Climbs
-- then --
Sandbag Carry, 60/40 kg,
1000 m

Time Cap 20'

Objectif

TEAM OF 4

Partie A (cals et rope climbs) en relais libre.
Les calories et les rope climbs s'effectuent en simultané. Une fois le nombre de reps atteint sur les deux exercices, la team passe sur la partie B.

Partie B (sandbag carry).
Un sandbag pour 4.
Les athlètes se relaie librement pour transporter le sandbag.

Echo Bike

Rope climb

Sandbag Carry

Mobility

Epaule (Rope climb)
Dos (SandBag)

Warm-up

Team of 2

AMRAP 2'
15/10 Cal Echo bike
20 Rope row



Team of 2

AMRAP 2'
Plank hold
10 lunges

Just

TRAIN.

Samedi 24/06/2023

Skill's

Rope Climb

- 2 répétitions départ du sol (première adaptation).
- 1 nœud efficace.
- 2 nœuds enchaînés.

Sandbag Carry

- Travail sur la prise et la technique de marche.

Work

Mise en place des équipes avec un espace de travail clairement défini.

Pré-wod

En cascade les athlète ce suivent et font:

10/7 Cal Bike
1 Rope Climb
10m Sandbag carry

Wod

For time

150/120 Echo Bike Calories
30 Rope Climbs
-- then --
Sandbag Carry, 60/40 kg,
1000 m

Time Cap 20'

TEAM OF 4

Partie A (cals et rope climbs) en relais libre.
Les calories et les rope climbs s'effectuent en simultané. Une fois le nombre de reps atteint sur les deux exercices, la team passe sur la partie B.

Partie B (sandbag carry).
Un sandbag pour 4.
Les athlètes se relais librement pour transporter le sandbag.

VARIATIONS :
Rope climbs :
- Du sol x2

Just

TRAIN.

Samedi 24/06/2023

Cool Down

- 1 étirement Dos
- 1 étirement épaule