

Just

TRAIN.

Mardi 20/06/2023

Rx+

Deadlift : 8 Rep Max

4 rounds

AMRAP 2 mins:

20 m Farmer Carry, 32/24 kg
5 Burpee Box Jumps

2'rest

Rx

Deadlift : 8 Rep Max

4 rounds

AMRAP 2 mins:

20 m Farmer Carry, 32/24 kg
5 Burpee Box Jumps

2'rest

Fitness

Deadlift : 8 Rep Max

4 rounds

AMRAP 2 mins:

20 m Farmer Carry, 24/16 kg
5 Burpee Box Jumps

2'rest

Objectif

Deadlift : Cherchez à réaliser 8 répétitions avec le poids le plus lourd possible pour la journée. Sinon, travaillez avec des charges plus maîtrisées tout en continuant à travailler sur votre posture. Effectuez 5 séries de 8 répétitions.

Met-con : Combinaison d'efforts de strongman et de gymnastique. L'objectif est d'être constant sur les 4 rounds de l'entraînement.

Deadlift



Burpees Box
jump



Farmer Carry



Mobility

Chaîne postérieure (Deadlift / Box jump)
Ouverture d'épaule (burpees)

Warm-up

2 rounds

10 deadlift Plate
30" Chaise
5/5 Glute bridge
30" Hollow hold

Just

TRAIN.

Mardi 20/06/2023

Skill's

Deadlift:

- Pieds écartés à une largeur entre hanches et épaules
- Mains placées à l'extérieur des hanches avec une prise ferme
- Épaules au-dessus de la barre ou légèrement devant
- Barre en contact avec les tibias
- Bras tendus

1.

- Tibia (@20/15)
- Hanche (@20/15)

2.

Travaillez sur l'engagement musculaire sur la barre avant de commencer la première répétition.

Work

1- Trouver son 8RM deadlift (20 min)

2- Mise en place pour le WOD : Sélection des charges et des options adaptées à chaque athlète.

Pré-wod

2 rounds

10 Farmer carry
3 burpees box jump

Just

TRAIN.

Mardi 20/06/2023

Wod

4 rounds

AMRAP 2 mins:

20 m Farmer Carry, 32/24 kg
5 Burpee Box Jumps

2' rest

VARIATIONS
FARMER CARRY :

Utiliser des KB ou DB.
RX et RX+ @32/24.

BURPEE BOX JUMPS :
Step ups si besoin.

Cool down

Chaîne post
Lombaire

Just

TRAIN.

Mardi 20/06/2023