

Just

TRAIN.

Samedi 01/07/2023

Rx+

AMRAP 8'
Max cal Ski erg

8' Rest

AMRAP 8'
8 Snatch @60/40
16 C2B

Rx

AMRAP 8'
Max cal Ski erg

8' Rest

AMRAP 8'
8 Snatch @50/35
16 Pull ups

Fitness

AMRAP 8'
Max cal Ski erg

8' Rest

AMRAP 8'
8 Snatch @40/30
16 Pull ups

Objectif

L'entraînement du jour se divise en deux parties. Dans la première partie, l'objectif est de réaliser un maximum de calories au ski erg en **équipe de 2**, suivi de 8 minutes de repos. Ensuite, on enchaîne avec un maximum de tours en 8 minutes, comprenant 8 snatches et 16 pull-ups.

Mobility

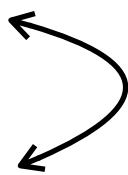
Chaîne postérieure (ski erg)
Epaule (Snatch / Pull ups)

Warm-up

Athlète A → 1' ERGO

Athlète B → AMRAP 3'

8 Muscle snatch
8 Ring Row
8 Knee raises strict



Just

TRAIN.

Samedi 01/07/2023

Skill's

Pull ups

- Kipping
- Kipping ext. hanche
- Kipping pull ups

Snatch

- Muscle snatch
- High hang power snatch
- Power snatch

Work

Chaque équipe installe sa barre et prend son couloir pour le WOD.

Pré-wod

10/8 Cal ski

3 Snatch

5 Pull ups / Rings Row

Wod

AMRAP 8'
Max cal Skierg

8' Rest

AMRAP 8'
8 Snatch @60/40
16 C2B

TEAM OF 2
Relais libre.

VARIATIONS :
RX @50/35
RX + @60/40 et C2B

SCALED :
Power snatches :
- Plus léger

Pull ups :
- Ring rows

Just

TRAIN.

Samedi 01/07/2023

Cool Down

- 1 étirement Chaîne Postérieures
- 1 étirement épaule