

Just

TRAIN.

Lundi 19/06/2023

Rx+

6 RFT

2 Strict Ring Muscle-ups
20 Pistols
Run, 200 m

TIME CAP : 14'

Rx

6 RFT

2 Strict pull ups +
2 Strict ring dips
20 Pistols
Run, 200 m

TIME CAP : 14'

Fitness

6 RFT

4 Ring rows +
4 jumping ring dips
20 Walking Lunges
Run, 200 m

TIME CAP : 14'

Objectif

L'objectif est de travailler sur les strict ring muscle-up afin d'améliorer la mécanique et la force dans ce mouvement. Vous devriez vous concentrer sur une option qui vous permettra d'effectuer deux répétitions à chaque série avec une certaine difficulté.

Strict ring muscle-up



Pistols



Walking lunge



Mobility

Hanche / cheville (pistols)
Ouverture épaule (Rings Mu)
Chaîne postérieure (Run)

Warm-up

AMRAP 4'

10 lunges
10 Squat
10 ring row
10 push up

Just

TRAIN.

Lundi 19/06/2023

Skill's

1 Départ : assis avec appuis au talon

- Tirage poitrine en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).
- Tirage poitrine avec transition en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).

1.1 Ring Dips avec les talons en appui au sol

- Position basse des Ring Dips.
- Saut et maintien de 2 secondes en position bras tendus.

2 Utilisation d'un élastique placé sous les fesses

- Tirage poitrine en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).
- Tirage poitrine avec transition en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).

2.1 Ring Dips stricts

- Position bras tendus.
- Descente en position basse et remontée.

Work

choix de l'adaptation sur les rings muscle-up et les pistols, ou les lunges si je ne peux pas faire les pistols.

Pré-wod

200m run

2 rounds

1 ring Mu

4 pistols / Lunges

Just

TRAIN.

Lundi 19/06/2023

Wod

6 RFT

2 Strict Ring Muscle-ups
20 Pistols
Run, 200 m

TIME CAP : 14'

VARIATIONS :

Strict ring MU :
- Avec élastiques
- 2 Strict pull ups + 2 Strict ring dips
- 4 Ring rows + 4 ring dips (pieds au sol)

Walking lunges => RX et RX+ => Pistols

Cool Down

Stretch

1 exercice fessier
1 exercice épaule
1 chaîne postérieure

Just

TRAIN.

Lundi 19/06/2023