

Just

TRAIN.

Vendredi 30/06/2023

Rx+

3 rounds

Run, 400 m
Double Dumbbell Walking
Lunge, 22.5/15 kg, 40 m
Handstand Walk, 40 m

TIME CAP : 20'

Rx

3 rounds

Run, 400 m
Double Dumbbell Walking
Lunge, 22.5/15 kg, 40 m
Handstand Walk, 40 m

TIME CAP : 20'

Fitness

3 rounds

Run, 200 m
Double Dumbbell Walking
Lunge, 15/10 kg, 40 m
Bear crawl, 80 m

TIME CAP : 20'

Objectif

L'entraînement du jour consiste à faire les trois tours en **TEAM DE 3** le plus rapidement possible en partageant les répétitions et les distances sur les deux mouvements qui sont à l'intérieur. La course ce fait ensemble.

Mobility

Chaîne postérieure (Run / lunges)
Epaule (handsand walk)

Warm-up

200m Run

2 rounds
30" shoulder tap
30" lunges
30" Down and up

Just

TRAIN.

Vendredi 30/06/2023

Skill's

Handstand walk

- shoulder tape wall facing
- Step on plate wall facing
- Shoulder tap handstand wall back

- walk vers le mur
- Walk Parer dans le vide

Work

Monter en charge sur les dumbbell lunge et mettre en place les équipe par couloir.

Pré-wod

2 rounds You go I go

5m Handstand walk
5m Walking lunges

Wod

3 rounds

Run, 400 m
Double Dumbbell Walking
Lunge, 22.5/15 kg, 40 m
Handstand Walk, 40 m

TIME CAP : 20'

VARIATIONS :

Run :
- 200m
- Row

Double DB Lunges :
- Plus léger
- Poids du corps

HS Walk :
- Bear crawl x2

Just

TRAIN.

Vendredi 30/06/2023

Cool Down

- 1 étirement Chaîne Postérieures
- 1 étirement épaule