

Just

TRAIN.

Samedi 17/06/2023

Rx+

10 RFT

10 Toes-to-bars
10 Dumbbell Box Step-ups, 22.5/15 kg

TIME CAP : 14'

Rx

10 RFT

10 Toes-to-bars
10 Dumbbell Box Step-ups, 22.5/15 kg

TIME CAP : 14'

Fitness

10 RFT

10 Toes-to-bars
10 Dumbbell Box Step-ups, 22.5/15 kg

TIME CAP : 14'

Objectif

Partagez les répétitions en équipe de deux comme vous le souhaitez pour finir le plus rapidement possible.

Toes-to-bar



Relais You go, I go !

Dumbbell Box Step-ups



Mobility

Ouverture d'épaules
Chaîne postérieure
Quadriceps

Warm-up

AMRAP 4'

15 Montain Climber
10 Box step up
5 Yoga Push up

Just

TRAIN.

Samedi 17/06/2023

Skill's

Handstand Hold: Team de deux

- Sur box
- Contre un mur
- Avec un partenaire
- En libre

Toes-to-bar:

- Kipping
- Kipping knee raise
- Kipping Knee to elbow
- Toes-to-bar

Work

Monter en charge jusqu'à trouver le poids pour le WOD sur les DB Step-up.

Pré-wod

2 rounds you go I go

3 Toes to bar
8 Dumbbell Box Step-ups

Just

TRAIN.

Samedi 17/06/2023

Wod

10 RFT

10 Toes-to-bars
10 Dumbbell Box Step-ups, 22.5/15 kg

TIME CAP : 14'

VARIATIONS :

Toes to bars => 8 ou 6 reps / Knee raises / V-ups / Sit ups

DB Box step ups => Plus léger / poids de corps

Cool Down

Stretch

1 exercice Fessier
1 exercice épaule