

Just

TRAIN.

Jeudi 13/07/2023

Rx+

For time

25-20-15-10-5

Shoulder-to-Overhead,
60/40 kg
V-up

TIME CAP : 12'

Rx

For time

25-20-15-10-5

Shoulder-to-Overhead,
50/35 kg
V-up

TIME CAP : 12'

Fitness

For time

25-20-15-10-5

Shoulder-to-Overhead,
40/30 kg
V-up

TIME CAP : 12'

Objectif

L'objectif est de réaliser le volume de répétitions demandé en un minimum de temps. Prenez une charge que vous êtes sûr(e) de pouvoir déplacer jusqu'au bout de l'entraînement.

Mobility

Hanche (V-up)
Epaule (STOH)

Warm-up

3 rounds

10 shoulder press PVC
15 mountain climber
15 Jumping jack

Just

TRAIN.

Jeudi 13/07/2023

Skill's

STOH

- Dip, Drive and dip (sans pvc 10-12 rep)
- Dip drive and press (sans pvc 10-12 rep)
- STOH PVC (12-15 rep)

Work

Mettez en place chaque athlète avec ses charges respectives et adaptez les v-ups en fonction de chaque athlète.

Pré-wod

- 4 STOH
- 4 V-up
- 2 STOH
- 2 V-up

Just

TRAIN.

Jeudi 13/07/2023

Wod

For time

25-20-15-10-5

Shoulder-to-Overhead,
60/40 kg
V-up

TIME CAP : 12'

VARIATIONS :

RX @50/35
RX+ @60/40

STOH :
- Plus léger

V-UP :
- Jambes fléchies
- Sit ups

Cool Down

Chaîne post.
Épaule