

Just

TRAIN.

Jeudi 06/07/2023

Rx+

For time

Run, 1600 m
80 Russian Swings, @24/16
40 Box Jump Overs
Run, 800 m
40 Russian Swings, @24/16
20 Box Jump Overs

TIME CAP : 20'

Rx

For time

Run, 1600 m
80 Russian Swings, @24/16
40 Box Jump Overs
Run, 800 m
40 Russian Swings, @24/16
20 Box Jump Overs

TIME CAP : 20'

Fitness

For time

Run, 1000 m
80 Russian Swings, @20/12
40 Box Jump Overs
Run, 600 m
40 Russian Swings, @20/12
20 Box Jump Overs

TIME CAP : 20'

Objectif

L'objectif est d'avoir une charge adaptée et des mouvements adaptés qui me permettent de maintenir un rythme constant. Lorsque vous vous lancez dans un effort prolongé, ne partez pas trop vite, trouvez votre rythme.

Mobility

Chaîne postérieure (Run / Swing)
Hanche / Cheville (box jump over)

Warm-up

3 round

100m Run
10 step up over
10 good morning (plate)

Just

TRAIN.

Jeudi 06/07/2023

Skill's

Box jump over

- Jump over step down
- Jump over rebond

Russian swing Kb léger

- Fermeture / ouverture de hanche (hauteur nombril)
- Russian swing hauteur des yeux
- Monter en charge

Work

Monter en charge sur le russian swing chaque athlète récupère un espace.

Pré-wod

100m

2 rounds

6 Russian swing

3 Box jump over

Just

TRAIN.

Jeudi 06/07/2023

Wod

For time

Run, 1600 m
80 Russian Swings, @24/16
40 Box Jump Overs
Run, 800 m
40 Russian Swings, @24/16
20 Box Jump Overs

TIME CAP : 20'

VARIATIONS :

RUN :
- 1000/600m
- 800/400m
- Row

RUSSIAN SWINGS :
- Plus léger

BOX OVERS :
- Step over

Cool Down

Chaîne post.
Épaule