

Just

TRAIN.

Dimanche 25/06/2023

Rx+

3 rounds
AMRAP 4'

100 Double Unders

AMRAP of:
15 Push-ups
15 Toes-to-bars

Rest 2'

Rx

3 rounds
AMRAP 4'

100 Double Unders

AMRAP of:
15 Push-ups
15 Toes-to-bars

Rest 2'

Fitness

3 rounds
AMRAP 4'

100 single Unders

AMRAP of:
15 Push-ups
15 Knee Raises

Rest 2'

Objectif

L'objectif de ce WOD est de choisir des options qui me permettent toujours de pouvoir marquer des points en choisissant le bon volume de double-unders (DU) et, dans la seconde partie, d'adopter une bonne adaptation pour les T2B (Toes-to-Bar). Une fois le bon choix fait, essayez de trouver un rythme régulier qui vous permet de marquer des points sans prendre trop de pauses. Un score régulier paie toujours en termes de qualité d'entraînement.

Double under

Push-up

T2B

Mobility

Ouverture d'épaule (T2B / Push-up)
Mollet (DU / SU)

Warm-up

AMRAP 4'

15 SU
5 yoga Push-up
15 Mountain climber

Just

TRAIN.

Dimanche 25/06/2023

Skill's

Toes-To-Bar

- Kipping
- Knee raises Strict
- Knee raises dynamique

- Knee to elbows strict (avec partenaire si besoin)
- Knee to elbows dynamique

- Toes to bar strict (avec partenaire si besoin)
- Toes to bar dynamique

Work

Practice de single et double under et mise en place dans l'espace.

Pré-wod

30 DU/SU

2 rounds

5 push up
5 T2B

Wod

3 rounds
AMRAP 4'

100 Double Unders

AMRAP of:
15 Push-ups
15 Toes-to-bars

Rest 2'

VARIATIONS :

Double under : 50 reps ou 100 single under

Push ups : Knee push ups

Toes to bars : Knee to elbows / knee raises / V-ups / Sit-ups

Just

TRAIN.

Dimanche 25/06/2023

Cool Down

- 1 étirement Mollet
- 1 étirement épaule