

Just

# TRAIN.

Lundi 26/06/2023

## Rx+

### AMRAP 18 min

18 Wall Balls, 9/6 kg  
18 High box jumps  
18 Dumbbell Snatches,  
30/22,5 kg

## Rx

### AMRAP 18 min

18 Wall Balls, 9/6 kg  
18 Box Jumps, 24/20 in  
18 Dumbbell Snatches,  
22.5/15 kg

## Fitness

### AMRAP 18 min

18 Wall Balls, 6/3 kg  
18 Box Jumps, 24/20 in  
18 Dumbbell Snatches,  
15/10 kg

## Objectif

L'objectif de ce WOD est de maintenir un rythme régulier tout au long de l'entraînement, en essayant d'être actif pendant 18 minutes afin de pouvoir maximiser votre score. Ne partez pas trop vite et gardez une bonne gestion de l'effort.

Wall Balls

Box Jump

DB Snatch

## Mobility

Hanche (Wall balls)  
Mollet (Box Jump)  
Epaule ( DB Snatch)

## Warm-up

3 rounds

10 Air squat  
10 step up  
10 Snatch plate @10/5 Kg

Just

# TRAIN.

Lundi 26/06/2023

## Skill's

### **DB Snatch** (Commandement)

- Position départ DB au sol
- Snatch
- Position finale DB bras tendu

### **Box Jump**

- Dip and jump
- Dip and jump groupé
- Jump on Box

### **Wall Ball**

- squat pause bas
- Wall ball shot

## Work

Chaque athlète se met en place dans son couloir avec son DB, sa box et son Wall Ball.

## Pré-wod

2 rounds

5 Wall ball

5 box jump (step down obligatoire !)

5 DB Snatch

Box jumps (step down obligatoire !) :

- Plus bas
- Sur step
- Step ups

DB Snatch (alterné obligatoire !) :

- Plus léger

Just

# TRAIN.

Lundi 26/06/2023

## Wod

### AMRAP 18 min

18 Wall Balls, 9/6 kg  
18 Box Jumps, 24/20 in  
18 Dumbbell Snatches,  
22.5/15 kg

### VARIATIONS

RX+

High box jumps (step down obligatoire)  
DB Snatch @30/22.5

### SCALED:

Wall balls :  
- Plus léger  
- Air squats

Box jumps (step down obligatoire !):  
- Plus bas  
- Sur step  
- Step ups

DB Snatch (alterné obligatoire !):  
- Plus léger

## Cool Down

1 étirement Chaîne postérieure  
1 étirement épaule