

Just

TRAIN.

Vendredi 16/06/2023

Rx+

Rx

Fitness

For time
54-42-30-18

Power Snatch, 40/30 kg
Lateral Burpee Over Bar

TIME CAP : 20'

For time
54-42-30-18

Power Snatch, 40/30 kg
Lateral Burpee Over Bar

TIME CAP : 20'

For time
54-42-30-18

Power Snatch, 40/30 kg
Lateral Burpee Over Bar

TIME CAP : 20'

Objectif

Partagez les répétitions en équipe de deux
comme vous le souhaitez.

Power snatch



Lateral Burpee Over Bar



Mobility

Ouverture d'épaules
Chaîne postérieure, chaîne antérieure.

Warm-up

3 Rounds

5 Down and up synchro
10 Snatch plate synchro
15 Jumping jack synchro

Just

TRAIN.

Vendredi 16/06/2023

Skill's

Power Snatch (PVC)

- Muscle snatch 2x5
- Tall Power snatch 2x5
- Power snatch 2x5

Power Snatch @20/15

- Muscle snatch 2x5
- Tall Power Snatch 2x5
- Power Snatch 2x5

Work

Monter en charge jusqu'à trouver le poids pour le WOD.
La charge aujourd'hui ne doit pas être un frein et permettre des series en touch'n go.

Pré-wod

2 rounds

8 Snatch à partager
8 burpees over bar à partager

Just

TRAIN.

Vendredi 16/06/2023

Wod

For time
54-42-30-18

Power Snatch, 40/30 kg
Lateral Burpee Over Bar

VARIATIONS :

Snatch => plus léger

TIME CAP : 20'

Cool Down

Stretch

1 exercice dos
1 exercice épaule