

Just

TRAIN.

Mercredi 28/06/2023

Rx+

Deadlift : 10 Rep Max

For time:

50 Burpee Over Rowers
Row, 500 m

TIME CAP : 6'

Rx

Deadlift : 10 Rep Max

For time:

40/50 Burpee Over Rowers
Row, 500 m

TIME CAP : 6'

Fitness

Deadlift : 10 Rep Max

For time:

30/40 Burpee Over Rowers
Row, 500 m

TIME CAP : 6'

Objectif

L'entraînement du jour se compose de deux parties. Dans la première partie, vous devrez effectuer les 10 répétitions les plus lourdes possibles lors du soulevé de terre (deadlift). Dans la deuxième partie de l'entraînement, vous serez testé sur un sprint avec un objectif de 6 minutes. La règle est d'aller le plus vite possible.

Mobility

Chaîne postérieure (Row / Deadlift)
Epaule/ Pec (Burpees)

Warm-up

AMRAP 4'

10 Deadlift Plate
10 V-up
5 Yoga push-up

Just

TRAIN.

Mercredi 28/06/2023

Skill's

Deadlift

- Monter en charge sur 10 reps lourdes avec une bonne technique.
- 2 séries d'échauffement de 10 reps
- 10 reps à chaque série.

Row Practice

- Pousser avec jambe, bras tendu (buste immobile)
- Pousser jambe + Tirage bras

Work

Choix du volume de burpees pour chaque athlète avec pour objectif de **les réaliser en moins de 4 minutes.**

Pré-wod

1 round Speed !!

8 Burpees
150 M Row (Fast)

Wod

For time:

50 Burpee Over Rowers
Row, 500 m

TIME CAP : 6'

VARIATIONS :

Burpee over rower (**objectif moins de 4'**) :
- 40 reps ou 30 reps

Row : ALL OUT !

Just

TRAIN.

Mercredi 28/06/2023

Cool Down

- 1 étirement Chaîne postérieure
- 1 étirement épaule