

Just

# TRAIN.

Jeudi 15/06/2023

## Rx+

30 rounds for time of:

5 Air Squats  
3 Handstand Push-ups  
1 Clean, 100/70 kg

**Time Cap 25'**

## Rx

30 rounds for time of:

5 Air Squats  
3 Handstand Push-ups  
1 Clean, 80/55 kg

**Time Cap 25'**

## Fitness

30 rounds for time of:

5 Air Squats  
3 Handstand Push-ups  
1 Clean, 60/40 kg

**Time Cap 25'**

Être régulier sur les temps au tour, maintenir un rythme et une intensité constants et cohérents par rapport à la durée du WOD.

**Air Squats**



**Handstand Push-ups**



**Clean**



Hanche, pour la flexion  
Ouverture d'épaules

## Warm-up

AMRAP 5'

9 Med ball squat  
7 Med ball Press  
5 Med ball Clean

Just

# TRAIN.

Jeudi 15/06/2023

## Skill's

HSPU:

- 5 HSPU genoux sur la box
- 5 HSPU Pieds sur la box
- 3 Kipping contre le mur sans presser avec les bras
- 3 kipping HSPU

Clean:

- Muscle clean 2x5
- Tall Power clean
- Power clean

## Work

Monter en charge jusqu'à trouver le poids pour le WOD.  
La charge aujourd'hui ne doit pas être un frein.

Exemple:

2x3 @40/30  
2x @60/40  
2x @80/55  
2x @100/70

## Pré-wod

2 rounds

3 air squat  
2 HSPU  
1 clean

Just

# TRAIN.

Jeudi 15/06/2023

## Wod

30 rounds for time of:

5 Air Squats  
3 Handstand Push-ups  
1 Clean, 60/40 kg

**Time Cap 25'**

VARIATIONS :

Air squats => Box squats  
Handstand push ups => DB push press  
Clean => plus léger

RX => Cleans @80/55  
RX+ => Cleans @100/70

## Cool Down

Stretch

1 exercice dos  
1 exercice épaule