

Just

TRAIN.

Mardi 18/07/2023

Rx+

Rx

Fitness

4 RM Front Squat

AMRAP 9'

9 Front Squats, 60/40 kg
9 Lateral Burpee Over Bars

4 RM Front Squat

AMRAP 9'

9 Front Squats, 60/40 kg
9 Lateral Burpee Over Bars

4 RM Front Squat

AMRAP 9'

9 Front Squats, 60/40 kg
9 Lateral Burpee Over Bars

Objectif

L'objectif est de réaliser, dans la première partie de l'entraînement, quatre répétitions maximales sur le front squat. Dans la deuxième partie, vous devrez effectuer un maximum de tours en 9 minutes, composés de 9 front squats et 9 burpees latéraux. Choisissez une charge qui vous permette de réaliser le premier tour sans lâcher la barre.

Mobility

Hanche (front squat)
Epaule (Burpees)

Warm-up

AMRAP 3'

10 lunges
5/5 Glute bridge
10 Plank dynamique

Just

TRAIN.

Mardi 18/07/2023

Skill's

Front squat

- 4 Rep (3" eccentric)
- 4 Rep Vitesse normal
- 4 Rep rapide sur la remonter

Monter en charge sur 4 rep Max

Work

Mettez en place chaque athlète avec ses charges respective.

Pré-wod

2 Rounds

- 3 Front squat
- 3 Burpees over bar

Just

TRAIN.

Mardi 18/07/2023

Wod

4 RM Front Squat

AMRAP 9'

9 Front Squats, 60/40 kg
9 Lateral Burpee Over Bars

VARIATIONS :

Front squat → Plus léger

Cool Down

Hanche
Épaule