

Just

TRAIN.

Dimanche 09/07/2023

Rx+

5 rounds
1 min per station

Wall Walk
Double Under

Rest 1 min

Rx

5 rounds
1 min per station

Wall Walk
Double Under

Rest 1 min

Fitness

5 rounds
1 min per station

Wall Walk
Single Under

Rest 1 min

Objectif

L'objectif de cet entraînement est de réaliser un maximum de répétitions pour chaque exercice. Essayez de choisir une approche qui vous permettra de progresser soit sur l'un, soit sur l'autre.

Mobility

Mollet (DU)
Epaule (Wall walk)

Warm-up

AMRAP 3'

5 down and up
10 Shoulder tap
15 jumping jack

Just

TRAIN.

Dimanche 09/07/2023

Skill's

Wall Walk

- Hollow hold 30"
- Monter en wall walk (hollow hold position)
- Trouver son adaptation

SU/DU

- Single 30" x2
- Single 20" DU 10" x2
- Single 10" DU 10" Single 10" x2

Work

Mettre en place que athlète.

Pré-wod

2 Rounds

2 Wall walk
20 SU/DU

Just

TRAIN.

Dimanche 09/07/2023

Wod

5 rounds

1 min per station

Wall Walk
Double Under

Rest 1 min

VARIATIONS

WALL WALK :

- Open scaled standard
- Down and ups

DOUBLE UNDERS :

- Single unders

Cool Down

Mollet
Épaule