

Just

# TRAIN.

Mardi 11/07/2023

Rx+

**AMRAP 15'**

800 m Run  
15 Ring Muscle-ups

Rx

**AMRAP 15'**

800 m Run  
10 Ring Muscle-ups

Fitness

**AMRAP 15'**

600 m Run  
8 Ring Muscle-ups

## Objectif

L'objectif est de réaliser le plus grand nombre de tours possible en 15 minutes d'effort. Ne partez pas trop rapidement, choisissez une option difficile pour les rings muscle-ups.

## Mobility

Chaine postérieure (Run)  
Epaule (Ring MU)

## Warm-up

3 Rounds

100 m Run  
10 ring row  
5 yoga push up

*Just*

# TRAIN.

Mardi 11/07/2023

## Skill's

### Ring Muscle up

#### Au sol

- Tirage
- Tirage, Transition
- Tirage, Transition, Dips

#### Suspendue

- Kipping
- Kipping Ext. Hanche
- Kipping Ext. , Transition
- Kipping Ext. , Transition, Dips

## Work

Mettre en place chaque athlète.

## Pré-wod

2 Rounds

100m Run  
3 Ring Mu

Just

# TRAIN.

Mardi 11/07/2023

Wod

## AMRAP 15'

800 m Run  
15 Ring Muscle-ups

VARIATIONS  
RX+ 15 RMU

RUN :  
- 600m  
- 400m  
- Row

RING MUSCLE UPS :  
- 8/6/4/2 reps  
- Ring pull-ups x2  
- Ring rows x2

Cool Down

Chaine post.  
Épaule