

Just

TRAIN.

Lundi 17/07/2023

Rx+

10 rounds for time

Run, 200 m
15 Handstand Push-ups
1 Deadlift, 180/115 kg

TIME CAP : 30'

Rx

10 rounds for time

Run, 200 m
15 Handstand Push-ups
1 Deadlift, 150/100 kg

TIME CAP : 30'

Fitness

10 rounds for time

Run, 200 m
15 Handstand Push-ups
1 Deadlift, 120/85 kg

TIME CAP : 30'

Objectif

L'objectif est de réaliser 10 tours le plus rapidement possible lors de chaque tour sur le deadlift, en utilisant une charge lourde pour la fin. Choisissez une charge qui vous met au défi et qui est lourde.

Mobility

Chaîne postérieure (Run / Deadlift)
Epaule (HSPU)

Warm-up

200m Run

3 rounds

30" Deadlift (plate)
30" Shoulder press (Plate)
30" hollow hold

Just

TRAIN.

Lundi 17/07/2023

Skill's

Deadlift:

- Genoux
- Tibia
- Hanche

HSPU:

- Handstand hold 20"
- Handstand tête au sol 5 kipping
- Handstand tête au sol kipping plus press

Work

Mettez en place chaque athlète avec ses charges respectives et adaptez les HSPU en fonction de chaque athlète.

Pré-wod

100m Run

5 HSPU
1 Deadlift

Just

TRAIN.

Lundi 17/07/2023

Wod

10 rounds for time

Run, 200 m
15 Handstand Push-ups
1 Deadlift, 120/85 kg

TIME CAP : 30'

VARIATIONS :

RX@150/100
RX+ @180/115

SCALED :

HSPU => HRPU
DEADLIFT => Plus léger

Cool Down

Chaîne post.
Épaule