

Just

TRAIN.

Mardi 27/06/2023

Rx+

3 rounds

1 min per station, for max reps of:

Strict Ring Muscle-up
Wall Walk
Echo Bike Calorie

Rest 1 min

Rx

3 rounds

1 min per station, for max reps of:

Strict Ring Muscle-up
(Avec élastique)
Wall Walk
Echo Bike Calorie

Rest 1 min

Fitness

3 rounds

1 min per station, for max reps of:

Strict Pull ups +
Strict rings dips
Wall Walk
Echo Bike Calorie

Rest 1 min

Objectif

L'objectif de ce WOD est de travailler sur deux mouvements de gymnastique pendant une minute et d'essayer d'obtenir un maximum de répétitions. Trouvez une adaptation qui vous permettra de progresser et qui ne sera pas facile pour vous.

Chaque athlète commencera par les ring muscle-ups et finira par l'Echo Bike, vous enchaînez donc les WOD en cascade.

Mobility

Chaîne postérieure (Bike)
Epaule/ Pec (Ring Mu / Wall walk)

Warm-up

3 rounds
45" ON / 15" OFF

Ring row
Shoulder tap
Bike

Just

TRAIN.

Mardi 27/06/2023

Skill's

Strict rings Muscle-up

Départ : assis avec appuis au talon

- Tirage poitrine en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).
- Tirage poitrine avec transition en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).
- Ring Dips avec les talons en appui au sol
- Position basse des Ring Dips.
- Saut et maintien de 2 secondes en position bras tendus.

Utilisation d'un élastique placé sous les fesses

- Tirage poitrine en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).
- Tirage poitrine avec transition en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).
- Ring Dips stricts
- Position bras tendus.
- Descente en position basse et remontée.

Work

Chaque athlète choisit une adaptation pratique pour les "Wall Walks" et ensuite sélectionne une adaptation pour les "Ring Muscle-Ups".

Pré-wod

1 rounds

2 strict ring MU

2 wall walk

10/7 DB Snatch cal Bike

Just

TRAIN.

Mardi 27/06/2023

Wod

3 rounds

1 min per station, for max
reps of:

Strict Ring Muscle-up
Wall Walk
Echo Bike Calorie

Rest 1 min

VARIATIONS

Strict ring muscle ups :

- Avec élastiques
- Strict pull ups
- Ring rows

Wall walk :

- Standard scaled open
- Down and up

Echo bike : 50" ALL OUT !

Cool Down

1 étirement Chaîne postérieure
1 étirement épaule