

Just

# TRAIN.

Mercredi 12/07/2023

## Rx+

**2 rounds**

**AMRAP 4'**

30/22 Row Calories  
15 Burpees  
max rep Cleans, 120/85 kg

**Rest 4'**

## Rx

**2 rounds**

**AMRAP 4'**

25/18 Row Calories  
15 Burpees  
max rep Cleans, 100/70 kg

**Rest 4'**

## Fitness

**2 rounds**

**AMRAP 4'**

20/15 Row Calories  
10 Burpees  
max rep Cleans, 80/55 kg

**Rest 4'**

### Objectif

L'objectif est de réaliser le maximum de répétitions pendant le temps restant des 4 minutes d'effort. Assurez-vous que la charge soit lourde !

### Mobility

Hanche (Clean)  
Epaule (Burpees , Clean)

### Warm-up

AMARAP 4'

5 down and up  
10 Muscle clean  
15 jumping jack

*Just*

# TRAIN.

Mercredi 12/07/2023

## Skill's

### Clean

- Muscle Clean
- Tall Clean
- Front squat
- Power Clean
- Squat clean

### Row

- 30" Cool 20" Fast
- 20" Cool 10" Sprint

## Work

Mettre en place chaque athlète avec leurs charges.

## Pré-wod

10/7 Cal  
3 Burpees  
1 Clean

Just

# TRAIN.

Mercredi 12/07/2023

Wod

**2 rounds**

**AMRAP 4'**

30/22 Row Calories  
15 Burpees  
max rep Cleans, 120/85 kg

**Rest 4'**

VARIATIONS :

RX @100/70  
RX+ @120/85

Scaled :

ROW :  
- 25/18  
- 20/15

BURPEES :  
- 10 reps

CLEANS :  
- Plus léger

Cool Down

Chaine post.  
Épaule