

Just

# TRAIN.

Dimanche 02/07/2023

## Rx+

**For time**

40-30-20-10

Box Jump Over, 24/20 in  
Kettlebell Swing, 24/16 kg

**TIME CAP : 16'**

## Rx

**For time**

40-30-20-10

Box Jump Over, 24/20 in  
Kettlebell Swing, 24/16 kg

**TIME CAP : 16'**

## Fitness

**For time**

40-30-20-10

Box Jump Over, 24/20 in  
Kettlebell Swing, 24/16 kg

**TIME CAP : 16'**

### Objectif

L'entraînement du jour consiste à exécuter le volume de répétitions demandé sur les deux mouvements le plus rapidement possible.

### Mobility

Chaîne postérieure (Box jump, KB Swing)  
Hanche (Box jump)

### Warm-up

AMRAP 5'

10 Step up  
5/5 Deadlift one leg KB  
20 Jumping jack

Just

# TRAIN.

Dimanche 02/07/2023

## Skill's

### Box Jump over

- Step-up over
- Jump décente step-up
- Jump rebond jump

### KB Swing

- Russian swing
- American swing

## Work

Chaque athlète se met en place avec sa kettlebell et sa box pour le déroulement du WOD.

## Pré-wod

5 Box jump over  
5 KB Swing  
3 Box jump over  
3 KB swing

## Wod

### For time

40-30-20-10

Box Jump Over, 24/20 in  
Kettlebell Swing, 24/16 kg

**TIME CAP : 16'**

### VARIATIONS :

Box jump over :  
- Plus bas  
- Sur step  
- Step over

KBS :  
- RX+ @32/24  
- Plus léger

*Just*

# TRAIN.

Dimanche 02/07/2023

## Cool Down

1 étirement Chaîne Postérieures

1 étirement épaule