

Just

TRAIN.

Jeudi 20/07/2023

Rx+

1 RM

**1 Hang power clean
1 Hang squat clean**

For time

40 Hang PC, 50/35 kg
Run, 400 m
20 Hang SC, 50/35 kg
Run, 400 m
40 Hang PC, 50/35 kg
Time Cap 15'

Rx

1 RM

**1 Hang power clean
1 Hang squat clean**

For time

40 Hang PC, 40/30 kg
Run, 400 m
20 Hang SC, 40/30 kg
Run, 400 m
40 Hang PC, 40/30 kg
Time Cap 15'

Fitness

1 RM

**1 Hang power clean
1 Hang squat clean**

For time

40 Hang PC, 30/20 kg
Run, 400 m
20 Hang SC, 30/20 kg
Run, 400 m
40 Hang PC, 30/20 kg
Time Cap 15'

Objectif

L'entraînement se déroule en deux parties. Dans la première partie, trouvez une répétition maximale sur une complexe de 1 Hang Power Clean et 1 Hang Squat Clean. Dans la deuxième partie, il faut terminer le Met-Con en un minimum de temps, en utilisant une charge qui vous permette de réaliser de bonnes séries de répétitions.

Mobility

Hanche (Hang squat)
Epaule (front rack position)

Warm-up

100m Run

2 rounds

10 Hang muscle clean

10 Air squat

10 V-up

100m Run

Just

TRAIN.

Jeudi 20/07/2023

Skill's

Hang Power / Squat Clean (PVC Commandement)

- Hang position départ
- Hang clean high pull
- Hang power clean

- Hang position départ
- Tall squat clean
- Hang squat clean

Work

Mettez en place chaque athlète avec les adaptations et les charges pour chacun.

Pré-wod

100 m Run

2 Rounds

3 Hang power clean

3 Hang squat clean

Just

TRAIN.

Jeudi 20/07/2023

Wod

1 RM

1 Hang power clean

1 Hang squat clean

For time

40 Hang PC, 30/20 kg

Run, 400 m

20 Hang SC, 30/20 kg

Run, 400 m

40 Hang PC, 30/20 kg

Time Cap 15'

VARIATIONS :

RX@40/30

RX+@50/35

Cool Down

Hanche
Épaule