

Just

TRAIN.

Mardi 04/07/2023

Rx+

6 Rep Max Deadlift

3 ROUNDS

AMRAP 3'/3' REST

15 Toes-to-bars
15 Burpee Bar Touches
15 Toes-to-bars
15 Burpee Bar Touches
max rep Deadlifts, 140/95 kg

Rx

6 Rep Max Deadlift

3 ROUNDS

AMRAP 3'/3' REST

12 Toes-to-bars
12 Burpee Bar Touches
12 Toes-to-bars
12 Burpee Bar Touches
max rep Deadlifts,
120/85kg

Fitness

6 Rep Max Deadlift

3 ROUNDS

AMRAP 3'/3' REST

10 Toes-to-bars
10 Burpee Bar Touches
10 Toes-to-bars
10 Burpee Bar Touches
max rep Deadlifts, 100/70 kg

Objectif

L'objectif de la séance est de tester, dans la première partie, votre capacité à réaliser les 6 répétitions les plus lourdes possibles lors du deadlift.

Le WOD est conçu pour créer une pré-fatigue dans la première partie. Choisissez un volume qui vous permettra d'obtenir un score élevé lors du deadlift.

Mobility

Epaule (Toes to Bar)
Chaîne post (Deadlift)

Warm-up

AMRAP 4'

5 Yoga push up
10 Deadlift plate @15/10
15 Montain Climber

Just

TRAIN.

Mardi 04/07/2023

Skill's

Deadlift

- 6 rep Barre a vide (10' Excentrique)
- 6 rep 1ère charge (3' Excentrique)

Toes to bar

- Kipping
- Knee raises
- Knee to elbow
- T2B

Work

Monter en charge sur 6 reps lourdes avec une bonne technique.
2 séries d'échauffement de 10 reps et ensuite 6 reps à chaque série.

CAP : 15'

Objectif : 3-5 séries effectives de travail

Maintenir une bonne technique sur les 6reps, même si l'athlète à encore un peu de marge.
Débutant => 10 reps à chaque série (technique en priorité).

Just

TRAIN.

Mardi 04/07/2023

Pré-wod

2 rounds

3 Toes to bar
3 Burpee Bar touches
2 Deadlift

Wod

Monter en charge sur 6 reps lourdes avec une bonne technique.
2 séries d'échauffement de 10 reps et ensuite 6 reps à chaque série.

6 Rep Max Deadlift

CAP : 15'

Objectif : 3-5 séries effectives de travail

3 ROUNDS

AMRAP 3'/3' REST

15 Toes-to-bars
15 Burpee Bar Touches
15 Toes-to-bars
15 Burpee Bar Touches
max rep Deadlifts, 140/95
kg

Maintenir une bonne technique sur les 6reps, même si l'athlète à encore un peu de marge.
Débutant => 10 reps à chaque série (technique en priorité).

3 ROUNDS

AMRAP 3'/3' REST

RX : 12 reps et Deadlifts @120/85

RX+ : 15 reps et Deadlifts @140/95

TOES TO BAR :

- Knee raises
- V-ups
- Sit-ups

DEADLFITS :

- Plus léger

Cool Down

Abdos
Épaule