

Just

TRAIN.

Mercredi 26/07/2023

Rx+

Rx

Fitness

2 RM Front Squat

AMRAP 8'
2,4,6,8,10

Power Clean
Push Press
Thruster
@35/25

2 RM Front Squat

AMRAP 8'
2,4,6,8,10

Power Clean
Push Press
Thruster
@35/25

2 RM Front Squat

AMRAP 8'
2,4,6,8,10

Power Clean
Push Press
Thruster
@35/25

Objectif

L'entraînement du jour est divisé en deux parties. La première partie consiste à atteindre une répétition maximale (2 rep max) sur le Front Squat. La suite de l'entraînement se déroule sur un AMRAP de 8 minutes. L'objectif est d'utiliser une charge adaptée qui vous permettra d'effectuer de longues séries sur les trois mouvements requis.

Mobility

Hanche (squat)
Epaule (Front rack position)

Warm-up

3 Rounds

10 hollow rock
10 Muscle clean
10 Front squat

Just

TRAIN.

Mercredi 26/07/2023

Skill's

Front squat

- 8 Rep Front squat (PVC)
- 5 Front squat (@20/15)

Monter en charge

Travail sur un complexe

- 2 Power clean
- 2 Push press
- 2 Thruster

Pré-wod

2 Rounds

- 2 Power clean
- 2 Push press
- 2 Thruster

Wod

2 RM Front Squat

AMRAP 8'
2,4,6,8,10

Power Clean
Push Press
Thruster
@35/25

VARIATIONS :

Plus léger sur la barres

Cool Down

Hanche
Épaule