

Just

TRAIN.

Lundi 03/07/2023

Rx+

Ring Muscle-ups **Max Set**

3 rounds for time of:

Run, 400 m
20 Double Dumbbell
Thrusters, 22.5/15 kg

TIME CAP : 13'

Rx

Ring Muscle-ups **Max Set**

3 rounds for time of:

Run, 400 m
20 Double Dumbbell
Thrusters, 22.5/15 kg

TIME CAP : 13'

Fitness

Ring Muscle-ups **Max Set**

3 rounds for time of:

Run, 200 m
20 Double Dumbbell
Thrusters, 15/10 kg

TIME CAP : 13'

Objectif

L'objectif de la séance est de tester, dans la première partie, votre capacité à réaliser un maximum de "ring muscle-ups" afin de déterminer votre volume maximum pour cet exercice. Ensuite, dans la deuxième partie, l'entraîneur du jour vous demandera de faire preuve de régularité et de stratégie quant à l'intensité de l'effort. Choisissez une charge qui vous permettra de réaliser initialement des séries de 8 à 10 répétitions pour les thrusters.

Mobility

Epaule (ring muscle up)
Chaîne post (Run)
Hanche (thruster)

Warm-up

2 rounds
45" ON / 15" OFF

Ring row
Lunge
Down and up

Just

TRAIN.

Lundi 03/07/2023

Skill's

Ring muscle up

- Flow au sol (Tirage - Transition - Dips)
- Test kipping en suspension
- Kipping + Tirage
- Kipping + Tirage + Transition
- Kipping + Tirage + Transition + Dips

Thruster

- Squat
- Squat + ext. Hanche
- Squat + ext. Hanche + Press

Work

- 1- TRAVAIL TECHNIQUE SUR LE MOUVEMENT AU SOL.
- 2- TEST SUSPENDU AVEC KIPPING.
- 3- Une série pour le max de reps UNBROKEN.

SCALED :

- 1 set max strict pull ups + 1 set max strict ring dips.
- 1 set max ring rows + 1 set max ring dips pied au sol.

=> Utiliser les options des semaines précédentes ;)

Just

TRAIN.

Lundi 03/07/2023

Pré-wod

Run 100M
5 Thruster
20 jumping jack

Wod

- 1- TRAVAIL TECHNIQUE SUR LE MOUVEMENT AU SOL.
- 2- TEST SUSPENDU AVEC KIPPING.
- 3- Une série pour le max de reps UNBROKEN.

SCALED :

Ring Muscle-ups **Max Set**

- 1 set max strict pull ups + 1 set max strict ring dips.
- 1 set max ring rows + 1 set max ring dips pied au sol.

3 rounds for time of:

Run, 400 m
20 Double Dumbbell
Thrusters, 22.5/15 kg

TIME CAP : 13'

=> Utiliser les options des semaines précédentes ;)

VARIATIONS :

Run :
- 300m
- 200m
- Row

DB Thrusters ou KB Thrusters :
- Plus léger

TIME CAP : 13'

Cool Down

Hanche
Epaule