

Just

TRAIN.

Mercredi 21/06/2023

Rx+

5 rounds
1 min per station

Handstand Walk, 1 m
Wall Ball, 9/6 kg
Ski Erg Calorie

Rest 1 min

Rx

5 rounds
1 min per station

Handstand Walk, 1 m
Wall Ball, 9/6 kg
Ski Erg Calorie

Rest 1 min

Fitness

5 rounds
1 min per station

Shoulder taps
Wall Ball, 6/9 kg
Ski Erg Calorie

Rest 1 min

Objectif

L'objectif du jour est de réaliser un travail de qualité sur le handstand walk et de se concentrer sur l'adaptation qui vous pose des difficultés. Ensuite, il est important de rester régulier sur les deux autres exercices en termes de volume de répétitions.

Handstand walk



Wall Ball



Ski Erg



Mobility

Epaule (hanstand)
Hanche (Squat)

Warm-up

3 rounds
30" ON / 30" OFF

Shoulder tap Planck
Air squat / lunges / Squat jump
Jumping jack

Just

TRAIN.

Mercredi 21/06/2023

Skill's

Handstand Hold : 10'

- Sur box
- Contre un mur
- Avec un partenaire
- En libre

Work

Trouvez une adaptation du WOD pour chaque athlète. L'adaptation choisie doit constituer un défi pour vous en ce qui concerne le handstand walk.

Pré-wod

2 rounds

5 rep/m Handstand
5 wall ball
7/5 cal ski erg

Wod

5 rounds

1 min per station

Handstand Walk, 1 m
Wall Ball, 9/6 kg
Ski Erg Calorie

Rest 1 min

VARIATIONS

HS WALK :

- Shoulder taps (dos au mur ou face au mur)
- Bear crawl

WALL BALL :

- Plus léger
- Air squats

Just

TRAIN.

Mercredi 21/06/2023

Cool Down

- 1 étirement dos
- 1 étirement épaule