

Just

# TRAIN.

Lundi 24/07/2023

## Rx+

### 5 rounds 2' ON / 1' Rest

8 Dumbbell Snatches 22.5/15  
12 V-ups  
16 Air Squats

max reps in remaining time  
One Arm Devil Press, 22.5/15

## Rx

### 5 rounds 2' ON / 1' Rest

8 Dumbbell Snatches 22.5/15  
12 V-ups  
16 Air Squats

max reps in remaining time  
One Arm Devil Press, 22.5/15

## Fitness

### 5 rounds 2' ON / 1' Rest

8 Dumbbell Snatches 22.5/15  
12 V-ups  
16 Air Squats

max reps in remaining time  
One Arm Devil Press, 22.5/15

## Objectif

L'entraînement du jour consiste en un travail par intervalles avec trois exercices dans le premier bloc, suivis d'un maximum de répétitions dans le temps restant. Choisissez et adaptez les volumes et les charges des mouvements pour maintenir une régularité sur le nombre de répétitions pendant les intervalles.

## Mobility

Hanche (Air squat/ V-up)  
Epaule (DB Snatch)

## Warm-up

3 rounds

30" Hollow hold  
30" Chaise  
30" Snatch plate

Just

# TRAIN.

Lundi 24/07/2023

## Skill's

### DB Snatch

- Départ Sol
- Muscle Snatch
  
- Départ sol
- Power snatch
  
- Alternner DB Snatch

### Devil press

- Départ au sol
- Remonté
- Départ au sol, remonté, DB power Snatch

## Pré-wod

2 Rounds

- 4 DB Snatch
- 6 V-up
- 8 Air squat
- 2 Devil Press

## Wod

### 5 rounds 2' ON / 1' Rest

- 8 Dumbbell Snatches 22.5/15
- 12 V-ups
- 16 Air Squats

VARIATIONS :

Plus Léger sur le Dumbbell

max reps in remaining time  
One Arm Devil Press, 22.5/15

## Cool Down

Hanche  
Épaule