

Just

# TRAIN.

Vendredi 07/07/2023

Rx+

Rx

Fitness

AMRAP 20'

100 C2B  
100 Handstand Push-ups  
100/80 Erg Calories

Max Snatches, 70/45 kg

Team of 2

AMRAP 20'

100 Pull-ups  
100 Handstand Push-ups  
100/80 Erg Calories

Max Snatches, 60/40 kg

Team of 2

AMRAP 20'

100 Pull-ups  
200 HRP  
100/80 Erg Calories

Max Snatches, 50/35 kg

Team of 2

## Objectif

L'objectif de cet entraînement en **équipe de deux** est de terminer la première partie le plus rapidement possible afin d'avoir un maximum de temps pour effectuer des snatches, mais ne vous faites pas piéger, vous devez également arriver avec de l'énergie.

## Mobility

Epaule ( HSPU / Snatch / Pull ups)  
Chaîne postérieure (Ergo / Snatch)

## Warm-up

Athlète A : 1/ Ergo

Athlète B: AMRAP

7 PVC Snatch  
5 Ring row  
3 Yoga push-up

Just

# TRAIN.

Vendredi 07/07/2023

## Skill's

1\_

Athlète A: Power snatch @20/15

Athlète B: 10 Kipping



2\_

Athlète A: Power snatch @Charge 1

Athlète B: 5 Kipping + Ext. Hanche



3\_

Athlète A: Power snatch @Charge Wod

Athlète B: 5 Kipping Pull ups



## Work

La charge pour le WOD est normalement prévue pour le snatch. Organisez chaque équipe et adaptez-vous aux HSPU (Handstand Push-Ups) et effectuez un tirage au sort pour les ERGO.

## Pré-wod

2 round ( à partager)

8 Pull ups

4 HSPU

4 Snatch

Just

# TRAIN.

Vendredi 07/07/2023

Wod

## AMRAP 20'

100 C2B  
100 Handstand Push-ups  
100/80 Erg Calories

**Max Snatches, 70/45 kg**

**Team of 2**

VARIATIONS :

RX @60/40  
RX+ C2B / @70/45

PULL UPS :  
- Ring rows

HANDSTAND PUSH UPS :  
- HRPV x2

SNATCH :  
- Plus léger

Cool Down

Chaîne post.  
Épaule