

RX+

Deadlift : 6 Rep Max

For 3 cycles:
AMRAP in 3 mins of:
6 Push-ups
8 Dumbbell Snatches, 25/20 kg
10 AbMat Sit-ups

Rest 1 min between each cycle.
For each cycle restart the AMRAP.

RX

Deadlift : 6 Rep Max

For 3 cycles:
AMRAP in 3 mins of:
6 Push-ups
8 Dumbbell Snatches, 22.5/15 kg
10 AbMat Sit-ups

Rest 1 min between each cycle.
For each cycle restart the AMRAP.

Fitness

Deadlift : 6 Rep Max

For 3 cycles:
AMRAP in 3 mins of:
6 Knee push ups
8 Dumbbell Snatches, 15/10 kg
10 AbMat Sit-ups

Rest 1 min between each cycle.
For each cycle restart the AMRAP.



OBJECTIF

Maintenir une bonne technique sur les 6reps, même si l'athlète à encore un peu de marge.

Débutant => 10 reps à chaque série (technique en priorité).

MOBILITY 0' - 4'

Salle 2

Epaule
Chaîne post

WARM-UP 4' - 8'

Salle 2

AMRAP 4'

5 Yoga puch up
10 Snatch plate @5/10
15 Montain Climber

SKILL'S 10' - 15'

Salle 2

1- Commandement par deux @20/15 Kg

- Genoux
- Tibia
- Haut

Focus coach

Trajectoire de barre

2- Première charge @60/40 (exemple)

Travail de retours de barre.

4 rep avec contrôle 3" sur le retours de barre.

6 RM DEADLIFT 15' - 26'

Salle 2

Monter en charge (exemple)

@60/40

@80/55

@100/70

@110/80

....

MVMT DEMO/WORK 30' - 35'

Salle 1

- Push up
- Sit- up
- DB Snatch

Focus coach

Adaptation MVMT de Gym amplitude complète pour tous le monde

Monter en charge sur le DB Snatch

Pré-Wod 35' - 37'

Salle 1

2 rounds

2 Push up

4 DB Snatch

6 AB-mat sit-up

0'-3' Athlète A

3'-6' Athlète B

6'-9' Athlète A

9'-12' Athlète B

12'-15' Athlète A

15'-18' Athlète B

Focus coach

- Utilisation Extension de hanche sur le DB Snatch
- Amplitude complète sur les mouvement de gym