

Just

TRAIN.

Dimanche 18/06/2023

Rx+

3 rounds

1 min per station, for max reps of:

- 1- Row Calorie
- 2- Shoulder Press, 35/25 kg
- 3- Wall Ball, 9/6 kg

Rx

3 rounds

1 min per station, for max reps of:

- 1- Row Calorie
- 2- Shoulder Press, 25/20 kg
- 3- Wall Ball, 9/6 kg

Fitness

3 rounds

1 min per station, for max reps of:

- 1- Row Calorie
- 2- Shoulder Press, 20/15 kg
- 3- Wall Ball, 6/3 kg

Objectif

L'objectif est de faire le maximum de répétition sur chaque mouvement sur 3 rounds sans phase de repos. L'objectif de ce type d'entraînement est d'être régulier sur son rythme de travail et volume de répétition.

	Row Cal	Press	Wall ball
Fitness:	15/10.	10	10
Rx:	18/12.	15	15
Rx+:	20/15	20	20

Row calories



Shoulder press



Wall ball



Mobility

Hanche Squat
Chaîne postérieure
Epaule

Warm-up

3 rounds

30" Row
30" Press PVC
30" Air squat

Just

TRAIN.

Dimanche 18/06/2023

Skill's

Row Practice

- Pousser jambe sans tirage de bras
- Tirage bras a la fin de la poussé jambe tendue (Timing)
- Row libre

Shoulder Press

- Recul du menton
- Press vertical
- Recul du menton
- Retour de barre

Work

Monter en charge jusqu'à trouver le poids pour le WOD sur le Press et le wall ball.

Pré-wod

2 rounds

7/5 cal row

3 Press

3 wall ball

Just

TRAIN.

Dimanche 18/06/2023

Wod

3 rounds

1 min per station, for max
reps of:

- 1- Row Calorie
- 2- Shoulder Press, 35/25
kg
- 3- Wall Ball, 9/6 kg

3 rounds

1 min per station, for max
reps of:

- 1- Row Calorie
- 2- Shoulder Press, 25/20
kg
- 3- Wall Ball, 9/6 kg

3 rounds

1 min per station, for max
reps of:

- 1- Row Calorie
- 2- Shoulder Press, 20/15
kg
- 3- Wall Ball, 6/3 kg

Cool Down

Stretch

- 1 exercice Hanche
- 1 exercice épaule
- 1 chaîne postérieure