

Just

TRAIN.

Lundi 10/07/2023

Rx+

6 Rep Max Front squat

For Time

150 Wall Balls @9/6
Every Break 20 T2B

Time cap 12'

Rx

6 Rep Max Front squat

For Time

150 Wall Balls @9/6
Every Break 15 T2B

Time cap 12'

Fitness

6 Rep Max Front squat

For Time

150 Wall Balls @9/6
Every Break 10 T2B

Time cap 12'

Objectif

Cet entraînement est divisé en deux parties distinctes. Dans la première partie, vous devrez trouver votre charge maximale pour 6 répétitions au front squat. Dans la seconde partie, l'objectif est d'effectuer 150 wall balls le plus rapidement possible. Attention, à chaque pause, vous devrez effectuer un certain volume de toes to bar en fonction de votre niveau choisi.

Mobility

Hanche (Squat)
Epaule (front squat)

Warm-up

AMRAP 4'

10 Hollow rocks
10 Air squat
10 Lunges

Just

TRAIN.

Lundi 10/07/2023

Skill's

Front Squat

- 3 Rep 3" Excentric
- 3 Rep 3" pause en bas
- Premiere charge 10 rep

Monter en charge 6 rep a chaque séries essayer de monter entre 3-5 séries.

T2B

- V-up
- Kipping
- Knee raises
- Knee to Elbow
- T2B

Work

Mettre en place chaque athlète.

Pré-wod

2 Rounds

5 Wall Ball
3 T2B

Just

TRAIN.

Lundi 10/07/2023

Wod

6 Rep Max Front squat

For Time

150 Wall Balls @9/6
Every Break 20 T2B

Time cap 12'

150 REPS FOR TIME
!! EVERY BREAK => 10 T2B !!

TIME CAP : 12'

VARIATIONS :
RX => 15 T2B
RX+ => 20 T2B

WALL BALLS :
- plus léger

T2B :
- Knee raises
- V-ups
- Sit-ups

Cool Down

Quadriceps
Épaule