

Just

TRAIN.

Mercredi 14/06/2023

Rx+

AMRAP 15 min

4 Strict Ring Muscle-ups
Run, 400 m

Rx

AMRAP 15 min

4 Ring pull ups
4 Ring dips
Run, 400 m

Fitness

AMRAP 15 min

8 Ring rows
8 Ring dips
Run, 400 m

Objectif

Travailler sur les STRICT MU.



L'athlète doit prendre une option permettant de faire les 4 Repts UBK au premier round.

Mobility

Ouverture d'épaule
Chaîne postérieure dynamique
Mollet, soléaire

Warm-up

200m Run

10 scap pull ups
10 shoulder tap. **2 rounds**
10 push up

Just

TRAIN.

Mercredi 14/06/2023

Skill's

Départ : assis avec appuis au talon

- Tirage poitrine en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).
- Tirage poitrine avec transition en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).

Utilisation d'un élastique placé sous les fesses

- Tirage poitrine en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).
- Tirage poitrine avec transition en utilisant une prise de poignets en supination (false grip).

Ring Dips avec les talons en appui au sol

- Position basse des Ring Dips.
- Saut et maintien de 2 secondes en position bras tendus.

Ring Dips stricts

- Position bras tendus.
- Descente en position basse et remontée.

Work

Trouver son adaptation pour le wod

L'athlète doit prendre une option permettant de faire les 4 Reps UBK au premier round.

1	2	3	4
Strict ring muscle up	Strict ring muscle up avec élastique	4 Ring pull ups 4 Ring dips	8 Ring rows 8 Ring dips

Just

TRAIN.

Mercredi 14/06/2023

Pré-wod

2 rounds

100m Run
2 Rep Gym

Wod

AMRAP 15 min

4 Strict Ring Muscle-ups
Run, 400 m

AMRAP 15 min

4 Ring pull ups
4 Ring dips
Run, 400 m

AMRAP 15 min

8 Ring rows
8 Ring dips
Run, 400 m