

Just

TRAIN.

Mercredi 05/07/2023

Rx+

AMRAP 10'

10 Push Press, 60/40 kg
10 Alternating Pistols

Rx

AMRAP 10'

10 Push Press, 50/35 kg
10 Alternating Pistols

Fitness

AMRAP 10'

10 Push Press, 40/30 kg
20 Alternating lunges

Objectif

L'objectif est de travailler sur la qualité et la bonne mécanique des deux mouvements complexes de la journée. Afin de réaliser un maximum de tours, veillez à maintenir une intensité régulière pendant les 10 minutes.

Mobility

Epaule (Push Press)
Hache / Cheville (Pistols)

Warm-up

AMRAP 4'

10 Shoulder Press PVC
10 Lunges ALT
30" Chaise

Just

TRAIN.

Mercredi 05/07/2023

Skill's

Pistols

- Cycliste squat
- Backward Lunges On Leg
- Pistols on ball
- Pistols

Push Press

- Dip and Drive PVC
- Dip and Press PVC

Work

Monter en charge sur le push press & trouver une adaptation pour les pistols.

Just

TRAIN.

Mercredi 05/07/2023

Pré-wod

2 rounds

3 Push Press
4 Pistols

Wod

AMRAP 10'

10 Push Press, 60/40 kg
10 Alternating Pistols

VARIATIONS

RX @50/35
RX+@60/40

PUSH PRESS :
- Plus léger

PISTOLS :
- Lunges alt x2

Cool Down

Hanche
Épaule