

Just

# TRAIN.

Vendredi 23/06/2023

## Rx+

### AMRAP 25'

50 Cleans, 60/40 kg  
30 Strict HSPU  
50 Front Squats, 60/40 kg  
30 Strict HSPU  
50 Deadlifts, 60/40 kg  
30 Strict HSPU

## Rx

### AMRAP 25'

50 Cleans, 50/35 kg  
30 Strict HSPU  
50 Front Squats, 50/35 kg  
30 Strict HSPU  
50 Deadlifts, 50/35 kg  
30 Strict HSPU

## Fitness

### AMRAP 25'

50 Cleans, 40/30 kg  
30 HRP  
50 Front Squats, 40/30 kg  
30 HRP  
50 Deadlifts, 40/30 kg  
30 HRP

## Objectif

L'objectif du jour est de réaliser le maximum de tours en équipe de 3 en partageant les répétitions comme vous le souhaitez.

Clean

Strict HSPU

Front squat

Deadlift

HRP

## Mobility

Hanche ( clean, front squat)  
Epaule (strict HSPU)

## Warm-up

3 round synchro

10 Deadlift (1 Medball + 1 Plate)  
10 Clean (1 Medball + 1 Plate)  
10 Tap push-up

Just

# TRAIN.

Vendredi 23/06/2023

## Skill's

### Complex (@20/15)

3 Clean  
3 Front squat  
3 Deadlift

### HSPU

- HRPU
- HSPU

## Work

Monter en charge sur le mouvement d'haltérophilie et trouver l'adaptation pour les HSPU stricts.

## Pré-wod

2 Clean  
1 HSPU  
2 Front  
1 HSPU  
2 deadlift  
1 HSPU

## Wod

### AMRAP 25'

50 Cleans, 60/40 kg  
30 Strict HSPU  
50 Front Squats, 60/40 kg  
30 Strict HSPU  
50 Deadlifts, 60/40 kg  
30 Strict HSPU

### TEAM OF 3

Adapter la charge pour l'équipe.

STRICT HSPU => 1 ou 2 ab-mats / HRPUsx2

RX @50/35  
RX+@60/40

*Just*

# TRAIN.

Vendredi 23/06/2023

## Cool Down

- 1 étirement Dos
- 1 étirement épaule