

Just

TRAIN.

Jeudi 22/06/2023

Rx+

For time

Run, 600 m
60 C2B
6 Snatches, 70/35 kg

TIME CAP : 10'

Rx

For time

Run, 600 m
60/40 Pull-ups
6 Snatches, 60/40 kg

TIME CAP : 10'

Fitness

For time

Run, 600 m
20 Pull-ups
6 Snatches, 50/35 kg

TIME CAP : 10'

Objectif

L'objectif du jour est de réaliser le volume de répétitions le plus rapidement possible. Le WOD est un format de cours où vous choisissez des adaptations qui vous permettent d'avancer sans jamais rester bloqué.

Pull ups



C2B



Snatch



Mobility

Epaule (Snatch / Gym)
Chaîne postérieure (Course)

Warm-up

AMRAP 4'

By in: 200m run

10 Ring row
10 Muscle snatch (PVC)
10 V-up

Just

TRAIN.

Jeudi 22/06/2023

Skill's

Pull ups practice

- Kipping
- Kipping ext. hanche (avec partenaire)
- Kipping pull ups
- Butterfly Pull ups & Chest to bar

Snatch Practice (commandement)

- Muscle snatch
- Power snatch

Work

Trouvez une adaptation du WOD pour chaque athlète.
L'adaptation choisie sur le snatch doit permettre de faire la série sans lâcher la barre ou un break.

Pré-wod

2 rounds

100m Run
5 pull ups
2 snatch TNG

Wod

For time

Run, 600 m
60 C2B
6 Snatches, 70/35 kg

TIME CAP : 10'

VARIATIONS :

Run => Distance réduite (max 4')
Pull ups => 40 ou 20 reps / Jumping pull ups /
Ring rows x60
Snatches => **Adapter la charge pour pouvoir faire UBK ou presque...**

RX @60/40
RX+ C2B @70/45

Just

TRAIN.

Jeudi 22/06/2023

Cool Down

- 1 étirement ischio
- 1 étirement épaule