

Just

TRAIN.

Samedi 08/07/2023

Rx+

For Time

42-30-18

Front Squat, 60/40 kg
Strict Ring Dip

Team of 2
TIME CAP : 12'

Rx

For Time

42-30-18

Front Squat, 50/35 kg
Strict Ring Dip

Team of 2
TIME CAP : 12'

Fitness

For Time

42-30-18

Front Squat, 40/30 kg
Strict Ring Dip

Team of 2
TIME CAP : 12'

Objectif

L'objectif de cet entraînement en **équipe de deux** est de répartir les répétitions des deux mouvements comme vous le souhaitez. Essayez de terminer le plus rapidement possible !

Mobility

Hanche (Front squat)
Epaule (ring dips)

Warm-up

3 rounds

30" Front squat PVC
30" Push up
30" hollow hold

Just

TRAIN.

Samedi 08/07/2023

Skill's

Ring Dips

- Jumping ring dips (5' Hold)
- Ring dips excentric
- Ring dips strict

Front squat @20/15

- Commandement athlète A
- Commandement athlète B

Work

Monter en charge et mise en place de chaque équipe sur le floor.

Pré-wod

1 round / Athlète

- 4 front squat
- 3 ring dips
- 2 front squat
- 2 ring dips

Just

TRAIN.

Samedi 08/07/2023

Wod

For Time

42-30-18

Front Squat, 60/40 kg
Strict Ring Dip

Team of 2

TIME CAP : 12'

VARIATIONS :

RX@50/35
RX+@60/40

FRONT SQUATS :

- Plus léger

DIPS :

- Avec élastiques
- Pieds au sol

Cool Down

Hanche
Épaule