

Just

# TRAIN.

Mercredi 19/07/2023

## Rx+

### 3 ROUNDS AMRAP 2'

7 Ring Muscle-ups  
20 Alternating Lunges  
7 Ring Muscle-ups  
max rep Echo Bike Calories

4'Rest

## Rx

### 3 ROUNDS AMRAP 2'

5 Ring Muscle-ups  
20 Alternating Lunges  
5 Ring Muscle-ups  
max rep Echo Bike Calories

4'Rest

## Fitness

### 3 ROUNDS AMRAP 2'

5 Ring Muscle-ups  
20 Alternating Lunges  
5 Ring Muscle-ups  
max rep Echo Bike Calories

4'Rest

## Objectif

L'objectif est de réaliser, dans les deux minutes d'effort, la première partie du travail le plus rapidement possible avant de pouvoir scorer sur l'Echo bike. Le but est de choisir une adaptation pour les "muscle rings" que tu peux tenir sans interrompre les séries.

## Mobility

Chaîne postérieure (Lunges)  
Epaule (Rings MU)

## Warm-up

3 Rounds

10 ring row  
10 lunges Alt  
20 jumping jack

*Just*

# TRAIN.

Mercredi 19/07/2023

## Skill's

### Ring Muscle up

(Départ du sol)

- Tirage plus transition
- Dips
- Mouvement global
- Mouvement global avec élastique

(Départ suspendue)

- Kipping
- Kipping hanche
- Kipping hanche transition
- Kipping hanche transition + Dips

## Work

Mettez en place chaque athlète avec les adaptations pour chacun.

## Pré-wod

### 2 Rounds

2 ring MU

8 Lunges

20" Bike

Just

# TRAIN.

Mercredi 19/07/2023

Wod

## 3 ROUNDS AMRAP 2'

5 Ring Muscle-ups  
20 Alternating Lunges  
5 Ring Muscle-ups  
max rep Echo Bike Calories

**4'Rest**

VARIATIONS :

RX+ 7 RMU

SCALED :

MUSCLE UPS :

- 3, 2 ou 1 rep
- Ring pull ups x2
- Strict pull ups élastiques

Cool Down

Hanche  
Épaule