

Séance CrossTraining

Semaine 46 :

Warm up : (environ 15')

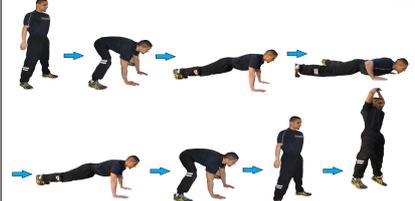
- Mouvements articulaires + Mobilité
- Renforcement (chaise contre mur, gainage, push up, squat jump)
- Augmentation progressive de la fréquence cardiaque

WOD

EMOM : 30'

L'EMOM consiste à réaliser un certain nombre de répétitions au début de chaque minute, puis de prendre le repos restant jusqu'à la fin de cette même minute.

Si sur un des tours vous ne terminez pas vos exercices et dépassez sur la minute suivante, terminez votre série et récupérez sur le restant de cette minute, pour respirer un peu plus longtemps et repartir avec un peu plus d'énergie,

3 exercices		
Thruster (avec poids ou bouteilles d'eau)	Push up	burpees
		
<u>Niveau avancé :</u>		<u>Niveau intermédiaire :</u>
<ul style="list-style-type: none">- 7 Thruster- 7 push up- 7 burpees		<ul style="list-style-type: none">- 4 Thruster- 4 push up (sur genoux)- 4 burpees

Retour au calme : Stretching