

Séance CrossTraining

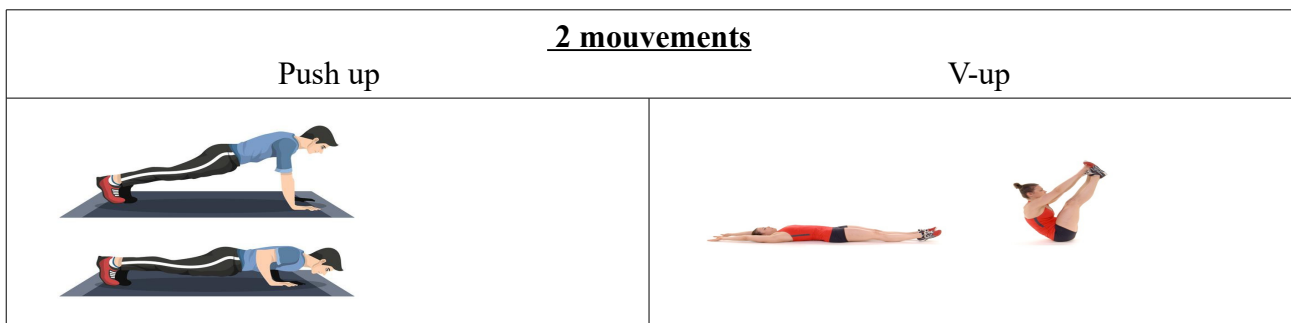
Semaine 47 :

Warm up : (environ 15')

- Mouvements articulaires + Mobilité
- Renforcement (gainage sur les mains/une main alternée, push up, abdos : sit up)
- Augmentation progressive de la fréquence cardiaque

WOD

FOR TIME : terminez et relevez votre temps final



- 20 push up pour 1 V-up
- 19 push up pour 2 V-up
- 18 push up pour 3 V-up
-
-
-
-
- 2 push up pour 19 V-up
- 1 push up pour 20 V-up

Le wod est simple enchaîner les 2 exercices en retirant une répétition aux push à chaque tour et rajoutez une répétition au V-up. Chaque tour doit faire 21 répétitions.

Retour au calme : Stretching