

CrossTraining

Semaine 48 :

Bonjour à tous,

J'espère que vous gardez la forme, et que vous arrivez à vous entraîner seul(e) !!

Pour cette séance, il vous faudra un banc ou une chaise, avec 2 bouteilles d'eau ou bien 2 poids ne dépassant pas les 8 kgs/poids (pour le dernier round),

Warm up : (environ 15')

- Mouvements articulaires + plyométrie (sautiller sur place ou petit footing)
- Renforcement général
- Chaise statique contre le mur 6 x(20"W+ 10"R)
- Augmentation progressive de la fréquence cardiaque (enchaîner 3x 10squats/10 jump avec montée de genoux sur place)

WOD

FOR ROUNDS :

5 rounds de 5' chacun avec 2' récupération entre les rounds

Round 1 : Echaînement de ces exercices sur 5' (12 reps/exercice)

Round 2 : Echaînement de ces exercices sur 5' (10 reps/exercice)

Round 3 : Echaînement de ces exercices sur 5' (8 reps/exercice)

Round 4 : Echaînement de ces exercices sur 5' (6 reps/exercice)

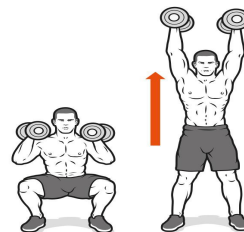
Round 5 : Echaînement de ces exercices sur 5' (4 reps/exercice)

Thruster :

Option 1 : Sans charge

Option 2 : Avec charge

Possibilité de rajouter de la charge au fil des rounds étant donné que le nombre de répétitions diminue



Burpees over the box :

Option 1 : Traverser la box une jambe après l'autre + burpees sans faire la pompe

Option 2 : Sauter sur la box pour la traverser sans faire d'extension une fois dessus + burpees avec la pompe



Retour au calme : Stretching