
I) Warm-Up :

2 rounds

45s Jumping Jacks

15s Side plank /side

12 Alternating Cossack lunges (6/ side)

10 Push-ups + alternating shoulder taps

II) EMOMx10

1) 15 Air Squats + 15s Single Arm Plank R

2) 15 Glute Bridges + 15s Single Arm Plank L

III) Legs

3 sets :

Goblet Cyclist Squat 5551 x5 reps

+

Banded KB Swings x15 reps

IV) Chest / Back

3 sets :

Glute Bridge floor press 31X1 x 10 reps

+

Bent Over-Row 21X2 x10 reps

V) Triceps / Biceps

3 sets :

KB Horn Curl x10-12

+

KB Triceps extensions x10-12

VI) Metcon

20 Burpees

then

20-16-12-8-4

Prisoner reverse lunges

Jump Squats

Alt single-leg V-Ups

then

20 Burpees

Séance de CrossFit du jeudi 29 juin

I) Mobilité

5' de mobilité de hanches, d'ischios-jambiers, d'épaules...

II) Warm-Up

Tabata x2

- 1) Jumping Jacks
- 2) Single Arm Plank R
- 3) Samson lunges
- 4) Side Plank R
- 5) Hollow body
- 6) Arch Hold (superman)
- 7) Single leg cone touch
- 8) Sprawls

III) Skill

Mouvements du WOD

- Décomposition du air squat « on command »
- Explication des standards pour les pompes et présentation des adaptations (scaling)
- Présentation des standards pour les sit-ups
- Explication des standards pour les burpees et présentation des adaptations (scaling)

IV) WOD

« Anderson »

AMRAP 20'

5 Burpees

10 Pompes

15 Sit-Ups

20 Squats

V) After-party

Roxanne ! (The police)

VI) Cool down

Stretch 5'