

## Matériel nécessaire :

- Chaise(s)
- 4m<sup>2</sup>
- Eau
- Tapis gym (option)
- corde à sauter

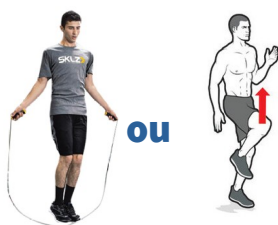


Pensez à vous hydrater régulièrement, ouvrir vos fenêtres, et surtout ne pas vous surpasser.

# WOD#2 – MERCREDI

## Échauffement 4 tours

Corde/montées genoux



ou

1 minute

Air Squat



X 12

Jumping Jacks



30 secondes

## W.O.D niveau 1

Squat bulgare



Fentes alternées



Gainage 3 appuis



## W.O.D niveau 2

Pistol squat



Fentes sautées



Mountain climbers



**Squat : 6 par jambes / Fentes : 8 par jambes / gainage 30''**

**Niveaux :** Premier niveau réaliser 6 tours avec 1' de récupération, niveau 2 réaliser 8 tours dans un round de 2' max pour faire votre tour.

Pour aller plus loin > [www.goove.app](http://www.goove.app) en partenariat avec le ministère du sport.

## Matériel nécessaire :

- Chaise(s)
- 4m<sup>2</sup>
- Eau
- Tapis gym (option)
- motivation



Pensez à vous hydrater régulièrement, ouvrir vos fenêtres, et surtout ne pas vous surpasser.

# WOD#3 – VENDREDI

Échauffement 4 x 3 x (30"/30")

Gainage 3 appuis



Ouverture latérale



Rameur gainage

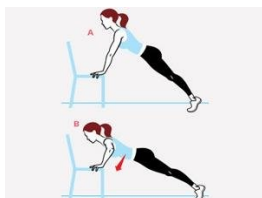


## W.O.D niveau 1

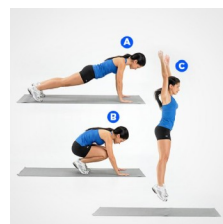
Dips chaise



Pompes délestées

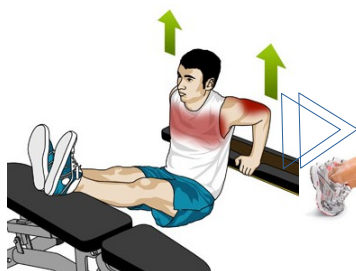


Up and Down



## W.O.D niveau 2

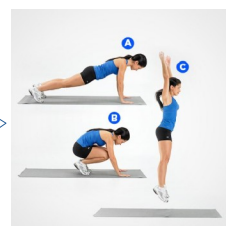
Dips chaises



Pompes



Up and Down



**Dips : 16 / Pompes : 12 / Up and Down : 8**

**Niveaux :** Premier niveau réaliser 6 tours avec 1' 30" de récupération par tours, niveau 2 réaliser 10 tours avec 2' de récupération max par tours.

Pour aller plus loin > [www.goove.app](http://www.goove.app) en partenariat avec le ministère du sport.