

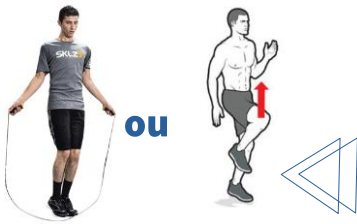
- Matériel nécessaire :**
- chaise(s) □ 4m² □ eau □ tapis gym (option)
 - corde à sauter

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

WOD#2 - MERCREDI

Échauffement 4 tours

Corde/montées genoux



1 minute

Air Squat



X 12

Jumping Jacks



30 secondes

W.O.D niveau 1

Squat bulgare



Fentes alternées



Gainage 3 appuis

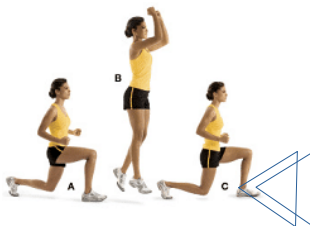


W.O.D niveau 2

Pistol squat



Fentes sautées



Mountain climbers



Squat : 6 par jambe / Fentes : 8 par jambe / 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 en partenariat avec le ministère du sport.