

Matériel nécessaire :

- chaise(s)
- 4m²
- eau
- tapis gym (option)
- motivation



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

WOD#9 – « Friday on my mind »

The Easybeats, 1966

Circuit training :

Montées genoux



Fessiers



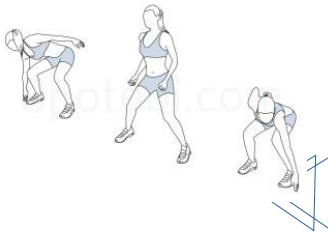
Gainage superman



Gainage coude/bras tendus



Pas chassés touche au sol



Talons fesses



WOD AMRAP 10 minutes

Corde lvl 1 pieds joints



Pompes Délestées



Squat jump touche au sol



Corde lvl 2 Double Under



Pompes lestées



Corde = 30 tours ou 10 DU / Pompes = 10 ou 20 / SJFT = 5 ou 10

AMRAP : Le AMRAP signifie as many rep/round as possible, soit un maximum de répétitions ou tours pour un temps donné. Ici le temps limite est de 10 minutes. Deux variantes de difficultés possibles, la récupération est libre. Chacun évolue à son rythme.