

- 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#3 - VENDREDI

Échauffement 4 x 3 x (30"/30")

Gainage 3 appuis



Ouverture latérale



Rameur gainage

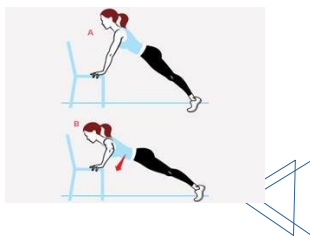


W.O.D niveau 1

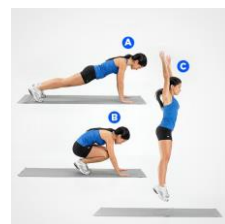
Dips chaise



Pompes délestées

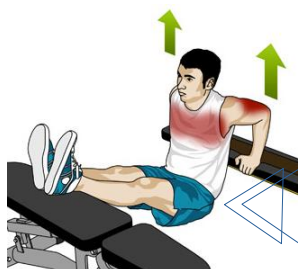


Up and Down



W.O.D niveau 2

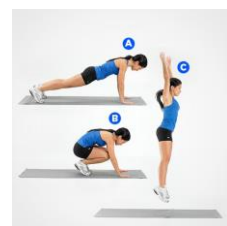
Dips chaises



Pompes



Up and Down



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

Niveaux : Premier niveau : réaliser 6 tours avec 1' 30" de récupération par tour
Niveau 2 : réaliser 10 tours avec 2' de récupération max par tour

Pour aller plus loin > www.goove.app en partenariat avec le ministère du sport.