

**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.*

## WOD10 # LUNDI – « La femme Chocolat » – Olivia RUIZ, 2006

Course lente



Course lente



Course lente



Course lente



Equilibre (avec ou sans fermer les yeux / Sur la pointe ou sur le pied) 10sec  
 + Sauts montés de genoux X10



Equilibre 10sec + squats pistols X10/jambe  
 (N1 remonter sur les deux jambes, descendre sur une)



Sumo Squats 10sec + 10 répétitions jumping JACK



Fentes 10sec + 10 alternés sur chaque jambe



Pompes au mur (N1) délestées  
 (N2) ou au sol (N3)  
 10sec + 10 répétitions



Triceps Sur les pieds (N1) sur 1 pied et 1 talon (N2) sur les talons (N3) 10sec + 10 répétitions



Biceps 10sec + 10 répétitions  
 (ne pas tendre le bras au max) -  
 Avec une bouteille d'eau ou altère



Squats jump touche au sol X10



N1 : 4-6 tours - 30sec de récup avant la course lente / N2 : 6-8 tours - 15sec de récup avant la course lente

N3 : Echauffement puis AMRAP 30min