

**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.*

## WOD16 # MERCREDI – « Si seul » – ORELSAN

### ECHAUFFEMENT A FAIRE EN ROUTINE

#### SEANCE

Chasser



Burpees



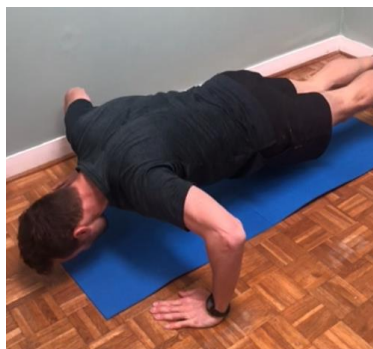
Mason Twist



Sprint montée de genoux



3 pompes – 3 « superman »



Chien Tête en bas



### ETIREMENTS A FAIRE EN ROUTINE

Réaliser 4 à 8 tours – récupération 30sec à 1min après un bloc de 3 exercices !

Chasser et sprint 30 sec  
Burpees et Pompes/superman 9 reps  
Mason twist et Chien tête en bas 20 reps

