

**Matériel nécessaire :**  
 □ Chaise(s) □ 4m<sup>2</sup> □ Tapis gym

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

## WOD#17 – «Seven Day Weekend»

New York Doll, 1992

### Echauffement AMRAP 12'

Fentes avant



**X 20**

Corde/montées genoux



**X 30**

Cobra Push up



**X 10**

### WOD «Happy» P.Williams

Niveau 1

**Je suis en gainage coudes, dès que j'entends le mot happy je passe en gainage bras tendus et ainsi de suite.**

Niveau 2

**Je suis en gainage bras tendus, à chaque fois que j'entends happy je fais 5 pompes**

Niveau 3

**Je suis en gainage, bras tendus dès que j'entends happy je fais 3 burpees.**

### Renforcement Jambes

Chaise



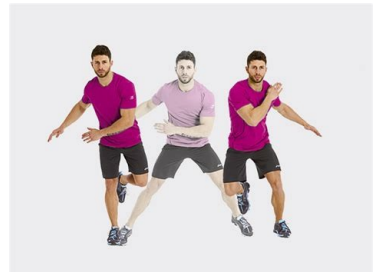
**20''**

Squat Bulgare



**X 20 (10/jambes)**

Sauts latéraux



**X 10**

**Faire 4 tours prendre 2' de récupération entre chaque**

Attention durant l'échauffement le but est d'enchaîner les exercices à son rythme. Il faut prendre des temps de récupération libre entre chaque exercice.