

- 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.*

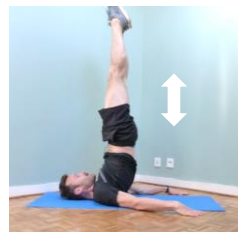
## WOD11 # ENCORE UN MOIS... – « Hey Hey » – Meute,

N1 : 10 reps – N2 : 6sec statique + 10 reps – N3 : 3X(6sec statique + 5 reps)

**Fentes croisées**  
(ne pas avancer le genou) – 10reps/jb



**Chandelles**  
(reposer les fesses au sol / mains sur la poitrine = plus difficile)



**Dead Bug** (alterner bras et jambe opposés / plaquer le dos au sol) – 10reps/jb



**Superman** (Ne pas retoucher le sol = plus difficile)



**Faire le plus vite possible** / N1 : 2 tours – N2 : 3 tours – N3 : 4 tours

6 squats sumo sautés



6 squats sautés



6 fentes alternés



3 Burpees



N1 : 4 à 6 tours / N2 : 6 à 8 tours / N3 : 8 à 10 tours

Proposition de relaxation après la séance : <https://www.youtube.com/watch?v=-MZhnoUKmXk>