Cross-Training : Séance n°9
Séance avant la compétition départementale

Echauffement en autonomie.
Préparer vous pour les WODS, par équipe de 4 !!!
2 filles + 2 garçons

WOD 6 min : Chaque élève exécute 1 mouvement pendant 1min 30’’				
WOD 6’ 4x 1’30’’ **Max rep cumulées sur les 4 mvts**	**Jumping Jack** 	**Mountain Climber** 	**Knee to Jump** 	**Ups & Down Planks**

WOD Circuit Chrono = Chaque mvt doit être partagé par l’ensemble des équipiers. Minimum 5 répétions par équiper et par mvt = se répartir en fonction des points forts et points faibles de chacun !!!			
WOD 2 **Max rep en 30’’ /1’ Off X 4**	**50 X Burpees** 	**150 X Air Squat** 	**50 X Swing US 16/12kg**
WOD 3 **Max rep en 30’’ /1’ Off X 4**	**70 X Box Jump 60/40cm** 	**120 X Pompes** 	**50 X Thrusters 25/15 kg**

Machines Libres … ou autre …