



COACHING BY CELINE

ECHAUFFEMENT

Mobilisation articulaire et/ou 10' rameur ou vélo elliptique

TRAINING 1

Squat overhead kb 1 bras

Inchworm

Hollow 30''

Relevé de bassin

2-4-6...20 AMRAP 20'

TRAINING 2

1 Thrusters

12 burpees

EMOM 20'

TRAINING 3

20 overhead squat

1 wall climb

35 grimpeur (G+D)

AMRAP 8' recup 2' AMRAP 8'

TRAINING 4

21 Thrusters

15 box jump

9 burpees

10 Round for time

RECUPERATION

Etirement 3 fois 20'' par groupe musculaire travaillé.