



COACHING BY CELINE

ECHAUFFEMENT

Mobilisation articulaire et/ou 10' rameur ou vélo elliptique

TRAINING 1

1- L-sit 30''

2- Box jump x12

3- Burpees x12

EMOM 30'

TRAINING 2

9 tractions / 21 push press

7 tractions / 15 push press

5 tractions / 9 push press

AMRAP 20' (2' récup)

TRAINING 3

10 round

30'' Step up / 30'' récup

10 round

30'' Cross crawl / 30'' récup

TRAINING 4

3 wall climb

6 pistol

9 Knee to elbow

AMRAP 15'

RECUPERATION

Etirement 3 fois 20'' par groupe musculaire travaillé.