



## COACHING BY CELINE

### ECHAUFFEMENT

Mobilisation articulaire et/ou 10' rameur ou vélo elliptique

#### TRAINING 1

Situp x15  
Squat clean Kb x10  
**2 rounds**  
~  
Araignée Tap x15  
Squat Clean Kb x10  
**2 Rounds**  
**5 ROUND FOR TIME**

#### TRAINING 3

10 snatch Kb 1bras  
15 burpees over box  
20 snatch Kb 1bras  
15 burpees over box  
30 snatch Kb 1bras  
15 burpees over box  
40 snatch Kb 1bras  
15 burpees over box  
50 snatch Kb 1bras  
15 burpees over box  
**AMRAP 20'**

#### TRAINING 2

12 traction  
11 Handstand PU ou Pompes  
10 Pistol  
**AMRAP 13'**

#### TRAINING 4

**EMOM 30'**  
20 - 30'' L-Sit  
10 à 15 box jump  
10 à 15 Cal Row ou burpees

### RECUPERATION

Etirement 3 fois 20'' par groupe musculaire travaillé.