



## COACHING BY CELINE

### ECHAUFFEMENT

Mobilisation articulaire et/ou 10' rameur ou vélo elliptique

#### TRAINING 1

« CHELSEA »  
5 pull ups  
10 push up  
15 air squat

**EMOM 30'**

#### TRAINING 2

400m  
20 Traction  
30 Burpees  
**3' rest**  
**4 rounds**

#### TRAINING 3

Traction exc x5  
Vup x5  
Wall climb x5

**5 rounds**

**Récup 2'**

**5 rounds**

#### TRAINING 4

Wall Ball  
Rameur  
DU  
Fentes plyo  
Rest  
**1'**  
**3 Rounds**

### RECUPERATION

Etirement 3 fois 20'' par groupe musculaire travaillé.