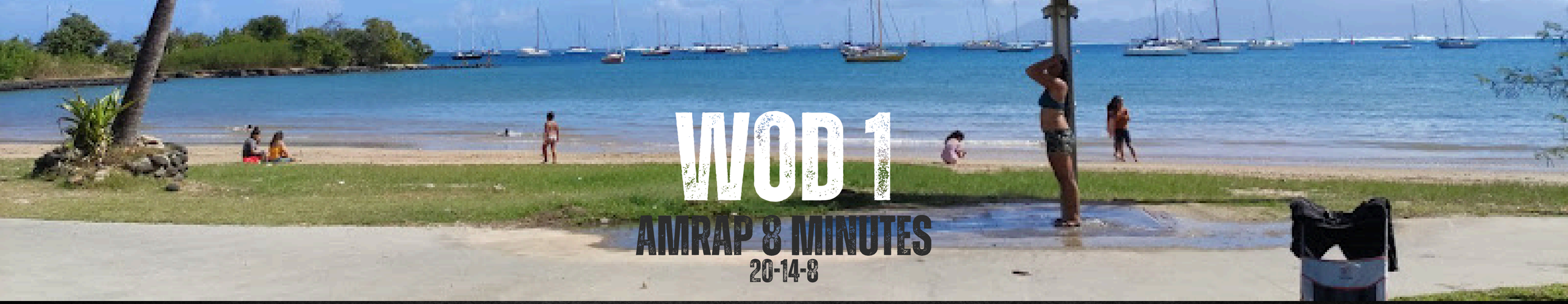
NAUTISPORT X VARUA FIT

AU PARC VAIRAI



WOD 1

AMRAP 8 MINUTES

20-14-8

Poids de la barre :

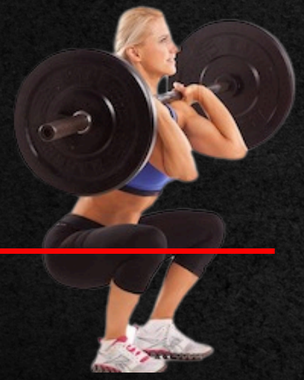
40 KG-H

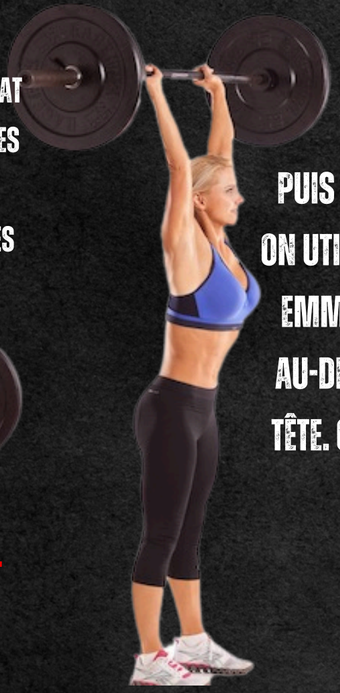
30 KG-F

THRUSTERS

NOUS COMMENÇONS BARRE AU NIVEAUX DES ÉPAULES (POSITION ÉPAULÉE)

ON EFFECTUE ENSUITE UN SQUAT EN GARDANT LA BARRE SUR LES ÉPAULES EN VEILLANT À DESCENDRE PLUS BAS QUE LES FESSIERS





PUIS ON REMONTE ET ON UTILISE L'ÉLAN POUR EMMENER LA BARRE AU-DESSUS DE NOTRE TÊTE. CE QUI VALIDE LA REP

BURPEES OVER THE BAR

NOUS COMMENÇONS PAR UNE POMPE, CE QUI SUIT UN SAUT PAR-DESSUS LA BARRE (LES DEUX PIEDS DOIVENT ÊTRE EN L'AIR.), À L'ATTERRISSAGE LA REP EST VALIDE. POUR ENSUITE CONTINUER AVEC UNE POMPE ET UN AUTRE SAUT...

WOD 2

4 ROUNDS FOR TIME 10 MIN

Poids de l’haltère:

35 LBS-H

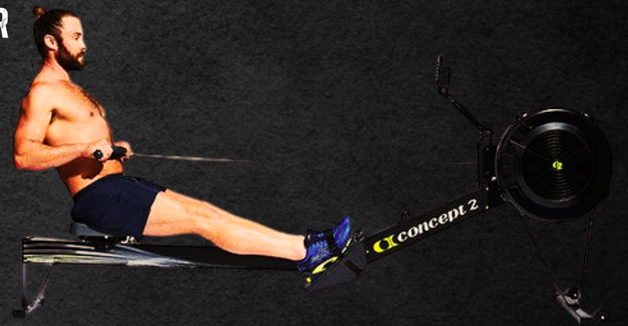
25LBS-F

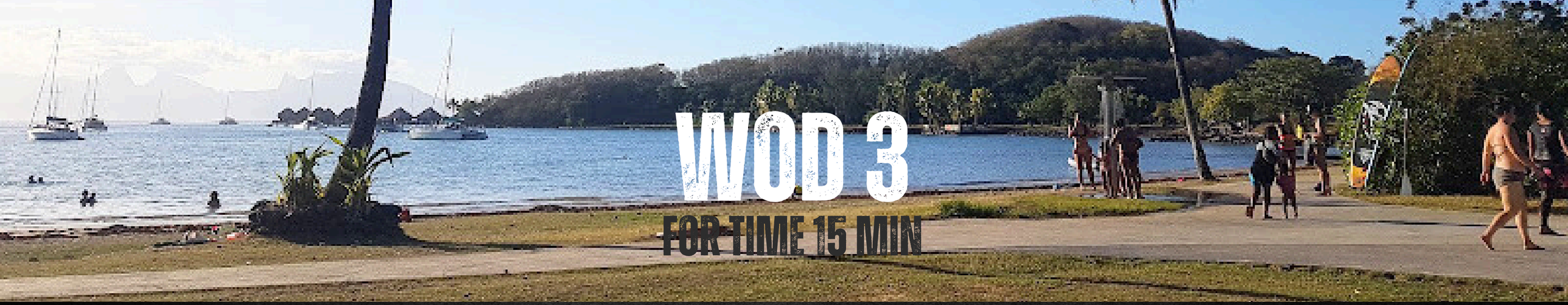
10 SNATCH-ALTERNÉ

NOUS COMMENÇONS AVEC L’HALTÈRE AU SOL, ET ON SE SERT DE L’ÉLAN POUR L’EMMENER AU DESSUS DE LA TÊTE. LORSQUE CELA EST FAIT, ON FAIT PASSER L’HALTÈRE À LA DEUXIÈME MAIN, POUR ENSUITE REPARTIR EN POSITION DE DÉPART, REMONTER ET ALTERNER DE MAIN EN L’AIR. DÈS QUE L’HALTÈRE EST EN L’AIR, CELA VALIDE LA REP

25 CAL ROW

NOUS COMMENÇONS ASSIS EN FACE DE L’ÉCRAN, ET L’ON VA TIRER SUR LE MANCHE DE SORTE À AVOIR LES JAMBES TENDUS . ET NOUS PORTERONS ATTENTION À L’INDICATEUR “CAL”. SUR CETTE INDICATEUR : 1 CAL = 1 REP





WOD 3

FOR TIME 15 MIN

70 SIT-UP

70 M RUN

70 SINGLE

70 HANG CLEAN

70 PUSH PRESS

NOUS COMMENÇONS AVEC LA BARRE AU NIVEAU DES ÉPAULES (ÉPAULÉ). IL FAUT DONNER UNE IMPULSION VIA NOS JAMBES ET ÉPAULES POUR ,L'EMMENER AU-DESSUS DE MA TÊTE.
DÈS QU'ELLE EST AU-DESSUS, CELA FAIT 1 REP

NOUS COMMENÇONS PAR SOULEVER LA BARRE, ET LA METTRE ENTRE LA TAILLE ET LES GENOUX. IL FAUT ENSUITE TIRER LA BARRE VERS LE HAUT POUR VENIR LES RÉCEPTIONNER AVEC LES ÉPAULES. CHAQUE ÉPAULÉS COMPTABILISE 1 REP