

# PPG du 24 avril 2020

## ECHAUFFEMENT :

La routine d'échauffement habituelle (Cf. : entraînement PPG du 19 mars) pour bien dérouiller les articulations.

### + activation cardio-pulmonaire :

- 30 jumping jack
- 5 burpees sans pompe
- 10 pompes omoplates
- 30 jumping jack
- 5 pompes spiderman
- 5 fentes sautées par jambe

**X 2** sans temps d'arrêt. 1' de récup entre les tours

## SEANCE :

C'est un WOD qui s'appelle « Cindy », et oui beaucoup de WOD sont connus et pratiqués par tous les Crossfitters du monde, et portent donc un nom. Celui que je vous propose aujourd'hui se pratique au poids de corps.

Il commence par des tractions. Mais ceux qui n'ont pas d'équipement (barre de traction notamment), pourront au choix faire ce que je propose en remplacement.

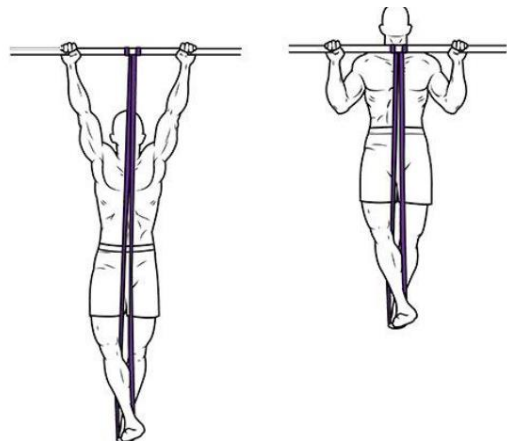
Ce WOD est très simple :

- 5 tractions
- 10 pompes
- 20 squats

A faire le plus rapidement possible pendant 20 minutes ! Donc il ne faut pas partir à fond et ne plus arriver à faire une pompe au bout de 10 min ! Il faut gérer ses efforts !!!

En détail :

Pour les tractions, ceux qui ont une barre vous pouvez faire de vraies tractions, éventuellement en vous aidant d'un élastique en l'attachant à la barre et en passant le pied ou le genou dans l'élastique.



Autre possibilité, les tractions australiennes : c'est comme des tractions « normales » sauf que le corps est en déclive et les pieds en contact avec le sol en permanence.

C'est celles que j'ai choisi pour faire ce WOD.



Vous pouvez aussi faire du « tirage élastique » : déjà vu et expliqué le 21 mars.

Enfin dernière solution : prenez des bouteilles d'eau pleines, penchez le buste vers l'avant, le dos bien droit, les genoux légèrement fléchis, les bras sont tendus vers le sol, et vous ramenez les bouteilles près des épaules. Vu la différence de difficultés, si vous choisissez cette option, faites 10 rép.

Pour les pompes, c'est la version « normale », bras écartés largeur des épaules, bien gainé, sans rien de particulier.

Enfin les squats, comme pour les pompes, rien de spécial, descendez les fesses au moins au niveau des genoux.

## RECUPERATION :

Etirements.

## BON COURAGE !!!

Vous aurez compris que j'ai moi-même fait ce WOD. Pour vous comparer, (je sais que ça en amuse certains(es) d'en faire plus que moi !) j'ai fait 14 tours complets + les 5 tractions et 6 pompes, à la fin du temps imparti qui est de 20 minutes.