

Bonjour à tous un peu d'exercices pendant cette période !

FAIRE CE PROGRAMME 2 OU 3 FOIS SUR UNE SEMAINE

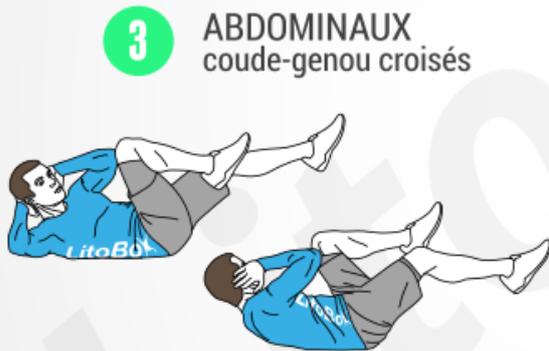
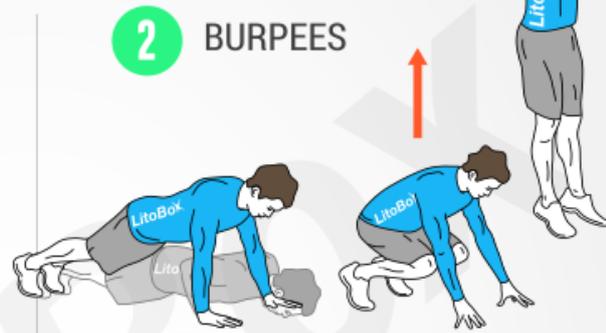
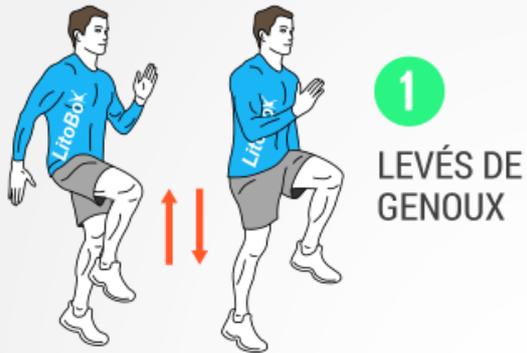
ATTENTION CETTE SEANCE CONCERNE ESSENTIELLEMENT LES ESCRIMEURS COMPETITEURS

3 niveaux sont précisés : n'allez pas au-delà de vos possibilités !

WOD *LitoBox* #446

 Tout le corps

www.litobox.com



Faire 5 tours, avec 40 secondes de travail et 20 secondes de repos par exercice.

Débutant 20s/20s - Intermédiaire 30s/20s - Avancé 40s/20s

FINIR VOTRE SEANCE PAR DES ETIREMENTS AVANT D'ENTREPRENDRE LES DEPLACEMENTS

SEANCE SPECIFIQUE DE JAMBES : trouvez une terrasse, un couloir d'une distance égale à la piste d'escrime si possible (14 mètres) Au moins 10 mètres

RECHERCHE DE LA DISTANCE / CASSER LA DISTANCE / CHANGEMENT DE SENS

1 aller- retour de marches

1 aller-retour de retraites

1 aller-retour 1 marche double retraite

1 aller-retour demi-marche double retraite vite vite (à utiliser sur pressing adverse)

1 aller demi-marche fente

1 aller-retour de retraite vitesse normale et alterner demi-marche double retraite vite vite et demi marche fente (à utiliser sur pressing adverse)

1 aller demi-marche retour du pied arrière quasiment collé au pied avant fente (à utiliser sur initiative adverse qui met un pressing et qui bloque de temps en temps)

1 aller-retour demi-retraite retour en garde demi-marche retour en garde double retraite (provoque l'attaque adverse = se préparer à intercepter et riposter)

1 aller demi-retraite fente

1 aller-retour demi-retraite demi-marche double retraite

1 aller-retour double retraite marche et fente (à effectuer sur le « aller » ou pour faire tomber dans le vide et attaquer sur le retour en garde)

2 aller-retour de marches vitesse normale et alterner demi-retraite fente, demi-retraite demi-marche double retraite, double retraite marche et fente

RECUPERATION EN ETIREMENT FAIRE 2 SERIES