




Unicorn Kids
programming

Open 22.1



Warm-up	Skills	Metcon	Jeu
15 min	20 min	20 min	5 min
<p>Accueil - Explications au tableau - Ressenti de vos kids</p> <p>Mobilisation articulaire, au choix 4-5 postures de Yoga Kids - pour une meilleure activation faites ces étirements de manière dynamique.</p>  <p>2 rounds : 30 sec inchworm - 30 sec air squat - 30 sec down-up - 30 sec OHS PVC</p>	<p>Revoir les points de performance des 3 mouvements:</p> <ul style="list-style-type: none">☐ wall walks☐ DB snatch alt☐ box jump over <p>Trouvez les bonnes options de scaling: HRPV sur les genoux, HRPV, charges light sur les DB snatches et pile de plate adaptée pour les BJO.</p> <p>Le JUDGING ! Comment on juge et pourquoi ? Cf score card kids en PJ</p>	<p>22.1</p> <p>AMRAP 8-10 min</p> <p>Selon l'âge et le niveau de vos kids. Faire deux vagues un athlète qui performe un qui juge et inversion des rôles.</p> <p>Essayez de transmettre le sérieux et le fun 😊</p> <p>1 wall walk 6 DB snatch 8 box jump over</p>	<p>Retour sur le WOD et le judging !</p> <p>Je ne suis pas hyper pour mais pk pas faire un petit classement sur les 3 épreuves ?</p>

Bonne séance et amusez-vous bien ! #bienveillance

Pour avoir pleins de conseils et d'astuces, je vous invite à suivre unicorn kids programming sur Instagram > @unicorn_kids_programming