




Unicorn Kids
programming

Open 22.2



Warm-up	Skills	Metcon	Jeu
15 min	15 min	25 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>Ici on va axer chaîne postérieure 🤔</p>  <p>200m run tous ensemble Puis 10 Spiderman stretch(5/5) 5 sit ups 5 down ups 10 Good Morning 10 jumping jack</p>	<p>DEADLIFT</p> <p>Au PVC d'abord puis ensuite avec une KB (éviter les DB trop basses)</p> <ol style="list-style-type: none">1- le set up (les pieds, le dos, le regard, les épaules)2- garder la KB la plus proche de soi dans sa trajectoire3- maintient du dos / on ne veut pas de dos rond / on est pas des 🐢4- faire un ladder sur 3 reps pour trouver la bonne charge de chacun <p>2 rounds de test de 3 KB DL + 3 burpees</p> <p>Le JUDGING ! Les juges devront être aussi concentré que les Mini-athlètes pour bien suivre la carte de scoring et quand c'est fini regarder le timer ! 🕒</p>	<p>22.1</p> <p>For Time</p> <p>1-2-3-4-5-4-3-2-1</p> <p>KB DL Burpees</p> <p>Comme pour le 22.1 faire deux vagues un athlète qui juge un qui performe puis on échange les rôles</p> <p>La score card est en PJ.</p> <p>Amusez vous bien 🐢🏹</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>

Bon Open à tous, petits et grands 🚀🦄

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