




Unicorn Kids  
programming

Open 22.3



Warm-up	Skills	Metcon	Jeu
15 min	15 min	25 min	5 min
<p><b>Accueil - Explications au tableau</b> <b>- Ressenti de vos kids</b></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><b>Relais des matches d'animaux</b> <b>sur une dizaine de mètres chaque</b> <b>tour:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bear walk</li><li>- Sauts de kangourous</li><li>- Duck walk</li><li>- Inchworm walk</li><li>- 2 tours pour chaque kid</li></ul>	<p><b>Les 3 mouvements du WOD:</b></p> <p><b>On insistera sur la bonne</b> <b>forme des rings rows (bonne</b> <b>forme de gainage/ perfect</b> <b>form) - si les SU sont encore</b> <b>compliqués on fera des</b> <b>jumpings jacks et sur les</b> <b>thrusters on privilégie</b> <b>l'utilisation des DB; le flow du</b> <b>mouvement doit être compris</b> <b>ainsi que les standards.</b></p> <p><b>Le JUDGING ! Les juges</b> <b>devront être aussi concentré</b> <b>que les Mini-athlètes pour</b> <b>bien suivre la carte de</b> <b>scoring et quand c'est fini</b> <b>regarder le timer ! 🕒</b></p>	<p><b>For Time - cap time 10</b> <b>minutes</b></p> <p><b>21-15-9</b> <b>Rings rows</b> <b>SU</b> <b>DB thrusters</b></p> <p><b>Comme pour le 22.1 et 22.3</b> <b>faire deux vagues un athlete</b> <b>qui juge un qui performe puis</b> <b>on échange les rôles</b></p> <p><b>La score card est en PJ.</b></p> <p><b>Amusez vous bien 🐢🏹</b></p> <p><b>Options de scaling:</b> <b>SU - JJ</b></p>	<p><b>Retour sur le WOD et le</b> <b>judging !</b></p> <p><b>Je ne suis pas hyper pour</b> <b>mais pk pas faire un petit</b> <b>classement sur les 3 épreuves</b> <b>?</b></p> <p><b>Bilan de ces 3 semaines</b> <b>d'Open 🚀</b></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