



Unicorn Kids Programming

Test 23.1



Warm-up	Skills	Metcon	Jeu
10 min	15 min	25 min	10 min
<p>Accueil au tableau, s'enquérir si vos kids vont bien, comment ils se sentent.</p> <p>Mobilisation articulaire, au choix 3-4 postures.</p> <p>TABATA : down-up / air squat</p>	<p>On va reprendre les différents mouvements que l'on va retrouver dans le test du 23.1</p> <p>J'ai remis les BMU que l'on avait travaillé récemment, donc on est pas obligé de passer beaucoup de temps là dessus.</p> <p>Je vous mets la score card si vous avez envie de faire comme pour les grands.</p> <p>Rameur: ne pas hésiter à substituer les 6 cal par 6 tirages pour les plus petits car les cal peuvent être très très longues à s'incrémenter.</p> <p>Knee raises: on veille à la sécurité pour les suspensions.</p> <p>Wall ball: si vous avez des med ball kids c'est cool, sinon passer sur des DB thrusters.</p> <p>DB clean: on revoit bien les standards de ce mouvement.</p> <p>BMU: on peut adapter en jumping pull ups.</p>	<p>23.1 AMRAP 9 minutes</p> <p>(14 minutes pour vos plus grands si vous voulez)</p> <p>6 cal row ou 6 row stroke</p> <p>5 hanging knee raises</p> <p>4 wall ball ou Double DB thrusters</p> <p>3 Double DB thrusters</p> <p>2 suspensions de BMU départ du sol</p> <p>Avec les score cards fournies vous pouvez faire deux vagues avec un kid qui wod et l'autre qui juge et on alterne les rôles.</p> <p>Bon 23.1 à tous 🦄</p>	<p>Jeu au choix des kids</p> <p>Il se peut que vous n'avez pas beaucoup de temps ...</p> <p>Faites simple 😊</p>

Bonne séance et amusez-vous bien !

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