

Unicorn Kids Prog

Une semaine d'entraînements
à faire à la maison
(avec papa ou maman, un peu !)

N°4



**WARM - UP
QUOTIDIEN:**
choisir 4 postures
de yoga que l'on
tient une minute
chacune puis
effectuer 3 tours
de 20 sec de
down up, 20 sec
de squat et 20
secondes de sit
up.



**WOD 1 : « Support
your local box -
CrossFit
Fundraising »**

AMRAP 10 minutes



10 squat
9 bottle snatch (bras
droit)

10 push up.
9 bottle snatch (bras
gauche)



Comme les Grands
qui sont inscrits à la
compétition en ligne
CrossFit Games

WOD 2

Jeu de 🎲

Matériel: un dé 🎲

Le premier lancé de 🎲 te
donne le mouvement à
effectuer, le
second lancé te
donne le nombre
de répétitions que
tu dois effectuer.

WOD 3 TABATA 2 fois !



TABATA n° 1:

1 wall walk / mountain climbers

TABATA n° 2:

sit up / Superman hold

Mets un chronomètre pour 10 minutes et
pendant 10 minutes tu vas lancer le 🎲 et
t'entraîner en fonction de la chance !

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1- squats | 4- lunges |
| 2- jumping jack | 5- push up |
| 3- arm circles | 6- mountain climbers |



WOD 4 COUSSIN TRAINING



EMOM 12
minutes

Min 1: 6 burpees
over coussin

Min 2: 10 ground
to over head

Min 3: 8 wall
coussin shot
(comme des wall
ball)

Min 4 : Rest

WOD 5 en team de 2

For Time

LIKE A MIRROR

20 synchro 180° squat

20 back to back russian
twist with bottle

20 synchro cossak squat

20 feet to feet bottle sit up



WOD 6

EFFORT MAXIMUM UNBROKEN (sans s'arrêter)

🏆 Max burpees ubk

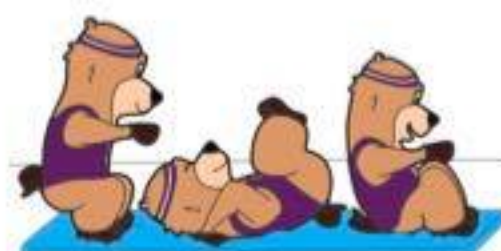
2 min repos

🏆 Max squat ubk

2 min repos

🏆 Max distance Bear walk

Note bien tes records dans un
petit carnet nous referons un
test dans quelques temps ! 📅



Les conseils de la 🦄

Pas plus d'une heure par jour devant les écrans ... oui je
sais ! Moins de console, plus de lecture 📖

C'est le moment d'apprendre de nouvelles choses comme
la cuisine 🥗 (idées de recettes sur
Unicorn_healthy_cooking on Instagram)

Bien s'hydrater. Repose toi aussi, allonge toi 5 minutes par
jour au sol et respire, ferme les yeux, écoute ton corps ☀️

WOD 7 team wod

Chacun son tour : You go, I
go

PLYO EXERCICES



6 rounds for Time



4 kneeling jump squat

2 broad jump

6 alternating jumping lunge