

# Unicorn Kids Prog

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

N°5



## WARM - UP QUOTIDIEN: choisir 4 postures de yoga

que l'on tient  
une minute  
chacune puis  
effectuer 3  
tours de 20  
sec de toes to  
hand, 20 sec  
de wall sit et  
20 secondes  
de jump sur  
place.

### SEATED YOGA POSES



WOD 2 : « Support  
your local box -  
CrossFit  
Fundraising »

FOR TIME



50 - 30 - 10 jumping  
jack

15 - 9 - 6 burpees



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

### ♠♦ WOD 1 en famille avec un jeu de cartes ♥♣

Sortez un jeu de cartes  
et passez 5 à 10 minutes  
à effectuer les  
mouvements en plus du  
warm-up.

Disposez le jeu  
faces cachées,  
piochez à tour

de rôle une carte et effectuez le  
mouvement en fonction des couleurs et  
du chiffre en fonction du nombre de  
répétitions. Le Roi 20 rep, la reine 15  
rep, le valet 12 rep et le joker repos.

♥ jump over coussin

♣ wall walk

♦ push up

♠ alt lunges

### WOD 3

EMOM 12  
minutes

(3 tours)

Min 1 - 8 tuck  
jump

Min 2 - 8 chair  
shoulder tap

Min 3 - 8 squat

Min 4 - 8 pike  
chair

**WOD 4**  
**WOD TEAM of 2**



10 rounds - 5  
chacun

A - AMRAP 1 min

3 HRPV

6 air squat

9 odd object hops

B - Rest

Ainsi de suite, B  
travaille A se  
repose ... ↻

**WOD 5 en team de 2**  
**4 rounds for time**

**FACE TO FACE**

délimiter 10 m un plot et  
encore 10 m

Chacun a un côté des 20m

10 m **synchro walking lunges**

10 m **synchro reverse Walking lunges**

20 sec **synchro elbow plank**

10 m **shuttle run**

10 m **reverse shuttle run**

**Sophie BLIER**  
Coach Owner  
sophie.blier@me.com  
+33 6 63 42 95 90

Hériot CrossFit - Unicorn Kids Prog  
16, route du Mt St Michel  
50170 BEAUVOIR  
FRANCE

**WOD 6**

**MUSIQUE !!!!!**   
 **Spécial tubes du grenier**

1- sur la chanson JUMP de Kriss Kross en position de deep squat saute quand tu entends « jump »

2- sur la chanson UP & DOWN des Vengaboys effectue un down up ou un burpee à chaque fois que tu entends « up and down »

**il est fortement recommandé de danser le reste du temps**



**WOD 7**

**For time**

**5 - 10 - 15 - 10 - 5**

**Thrusters (odd object type manche à balais)**

**Sit up**

**Bear walk en mètres**

**Les conseils de la**

Pas plus d'une heure par jour devant les écrans ... oui je sais ! Moins de canapé pour bouger mieux !

Et si tu essayais la recette du financier léopard ?   
(idées de recettes sur Unicorn\_healthy\_cooking on Instagram)

Il faut boire régulièrement et se protéger du soleil

