

Lower Body Focus



Dumbbells (DB) 5 ou 10 kil (débutants)
Warm-up 5mn (run, single under...)

Exemples de dumbbell workout « bas du corps » :

AMRAP 20mn :

(un max de tours des exercices suivant en 20mn :)

05 x DB Deadlifts
10 x DB Squats « Snatch »
15 x DB Front Rack Lunges
20 x DB Thrusters
25 x Push-ups

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 rounds for time :

DB Cleans
Push-ups
DB Front Squats



DB Front Squat



Box Jump



Push-up



DB Deadlifts



DB Front Rack Lunge



DB Thruster



DB Squat Snatch



DB Clean