














Séance de crossfit (à faire 1 fois par semaine)

CROSSFIT		
Echauff		
4 x 1 min R : 15sec	Corde à sauter	
4 x 10 rep R : 15sec	Pompes Spiderman	
4 X 10rep / jambe	Fente équilibre haltère	
WOD		
Enchaîner les exercices sans pause pendant 3 x 10 minutes . Faire le plus de tour possible. Effectuer 1 mouvement par seconde. (Récup 3' entre WOD)		
5 rep	Burpees	
10 rep	Abdo crunch	
15 rep	Thruster haltères	
20 rép	Gainage dyn.	

Séance de force et d'explosivité (1 à 2 tours)

CIRCUIT FORCE EXPLO	
EXERCICE	Schéma
Chaise + Saut vertical	
4 X (30sec statique + 10 saut)	
Pompe EXO 1	
Elastique EXO 2	
4 X (6 rep (exo 1) + 15 rep (exo 2) explosif)	
Abdo cuillère EXO 1	
Gainage dyn. EXO 2	
4 X (30 sec (exo 1) + 20 rep (exo 2) explosif)	
Tirage élastique EXO 1	
Triceps haltère EXO 2	
4 X (15 rep (exo 1) + 20 rep (exo 2))	