

**Séance n° : 1, Cross training**

**Renseignements complémentaires** Cross fit (endurance de force)

**Echauffement :** Rameur 6' + course 6'

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
<b>Pré fatigue :</b>	1	12	60%	1'30"	
Tirage buste penché à la barre	5	5	82%	2'45"	
<hr/>					
<b>WOD :</b>					
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 soulevés de terre 100kg</li><li>• 10 swing 25kg</li><li>• 20 pompes pieds surélevés</li><li>• 30 toes to bar (ou portefeuilles avec 5kg)</li><li>• 400m de course le plus vite possible</li></ul>	4				Poids pour niveau intermédiaire  Niveau débutant : 70kg, 15kg, portefeuille  Niveau confirmé : 120 kg, 40kg

**Retour au calme :** 10' vélo