

**Séance n° : 2, Cross training**

**Renseignements complémentaires :** Cross fit(endurance)

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

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
<b>Pré fatigue :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Squat overhead (hegger) 30kg</li></ul>	1	75			
<b>WOD :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 tractions</li><li>6 HSPU</li><li>8 burpees</li><li>10 pistol squat</li><li>12 sauts sur 3 palettes</li><li>40 tours de corde à sauter</li></ul>		MAX DE TOUR EN 20'			

**Retour au calme :** 10' vélo