

Séance n° : 3, cross fit

Renseignements complémentaires : Cross fit (endurance force)

Echauffement : Rameur 6' + course 6'

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Pré fatigue : <ul style="list-style-type: none">• 50 tractions• 100 dips	1				
WOD : Pyramide Aller de 1 à 7 à 1: <ul style="list-style-type: none">• Tirage menton haltères• Dev militaire assis haltères• Biceps haltères simultané• Burpees Avec les mêmes haltères Débutant : 12/15kg Intermédiaire : 20kg Confirmé : 25/30kg					

Retour au calme : 10' vélo