

Séance n° : 4, Cross fit

Renseignements complémentaires : Cross fit (endurance)

Echauffement : Rameur 3'+3' de 30" rapide/ 30" lent + course 6' augmenter de 1km/h toute les minutes commencer à 10km/h

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Pré fatigue : <ul style="list-style-type: none">• 100 situp• 75 squat sur diner avec 10kg• 50 pompes• 30 tractions	1				
WOD : Départ toutes les minutes pendant 20' Faire : <ul style="list-style-type: none">• 5 thruster haltère à 30kg• 15 burpees					Débutant : 15/20kg Intermédiaire : 25/30kg Confirmé : 35/40kg

Retour au calme : 10' vélo retour au calme