

Séance n° : 5, Cross fit

Renseignements complémentaires : Cross fit(endurance force)

Echauffement : Rameur 8'

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Pré fatigue : <ul style="list-style-type: none">• 50 situp• 50 squats sur bosu PC• 50 pompes• 25 tractions	1				
WOD : Seven :7 réps 7 exercices 7 tours <ul style="list-style-type: none">• HSPU• Portefeuille/ toes to bar confirmé intermédiaire• Thruster 30kg débutant/45kg inter/ 55kg confirmé• Tractions débutant avec élastique• Swing 20kg débutant/30kg inter/ 40kg confirmé• Burpees• SDT, biceps, développé épaule avec haltère de 15kg débutant/20kg inter/25kg confirmé	7				

--	--	--	--	--	--

Retour au calme : 10' vélo