

Séance n° : 6, cross fit

Renseignements complémentaires : Cross fit (endurance)

Echauffement : Rameur 10'

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
WOD : 300 : 6*50 répétitions <ul style="list-style-type: none">• 50 : DC haltères 35kg expert, 25kg intermédiaire, 17,5kg débutant• 50 situp• 50 : thruster 30kg/bras expert,20kg/bras intermédiaire, 15kg/bras débutant• 50 burpees• 50 tractions• 50/bras boxing shadow en montant les genoux et avec 2kg dans chaque mains					
After party : <ul style="list-style-type: none">• 500m de course• 25 pompes• 25 tirage sous barre• 25 air squat					

Retour au calme : 10' vélo