

Séance n° : 7, cross fit

Renseignements complémentaires : Cross fit

Echauffement : Rameur 5'

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Pré fatigue : <ul style="list-style-type: none">• 100 tractions sous barre à squat• 75 squats sur diner avec 10kg• 50 dev nuque haltères• 30 situp	1				
WOD : <ul style="list-style-type: none">• 1500m rameur• 25 burpees• 1000m rameur• 50 burpees• 500m• 75 burpees	1				Réaliser le meilleur temps

Retour au calme : 10' vélo