

**Séance n° : 8, cross fit**

**Renseignements complémentaires :** Cross fit

**Echauffement :** Rameur 6'

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
<b>Pré fatigue :</b>	4	6/jambe	80%		
• Presse/Squat	4	5	85%		
<hr/>					
<b>WOD : 21/15/9/6</b>					
• Truster haltère 30kg expert, 25kg intermédiaire, 15kg débutant					Réaliser 21 reps de chaque exercice puis 15 puis 9 puis 6 à chaque fois de chaque exercice
• Burpees					
• Arraché haltère 1bras 30kg expert, 25kg intermédiaire, 15kg débutant					Pour l'arraché ce sont les répétitions en tout et non par bras
• Saut box 50cm					
• Tractions					

**Retour au calme :** 10' vélo