

Séance n° : 9, cross fit

Renseignements complémentaires : Cross fit

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">• 100squat sur diner avec 10kg• 75 situp• 50 dev nuque haltères• 30 tractions sous barre à squat	1				
WOD : <ul style="list-style-type: none">• 1500m course• 25 fentes/jambe haltères• 1000m course• 50 fentes/jambe haltères• 500m course• 75 fentes/jambe haltères	1				Réaliser le meilleur temps

Retour au calme : 10' vélo