

Séance n° : 10, cross fit

Renseignements complémentaires : Cross fit

Echauffement : Rameur 5'

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Pré fatigue : <ul style="list-style-type: none">• 50 situp• 50 squats sur bosu PC (poids de corps)• 50 pompes• 25 tractions	1				
WOD : five :5 réps 5 exercices 5tours <ul style="list-style-type: none">• Thruster 40kg debutant/55kg inter/ 65kg confirmé• Tractions débutant avec élastique• Swing 30kg debutant/40kg inter/ 50kg confirmé• Burpees• SDT, biceps, développé épaules avec haltères de 20kg débutant/25kg inter/30kg confirmé	5				

Retour au calme : 10' vélo