

SEMAINE 3



PRESENTS

# HOME PROGRAMMATION

MUSCLE-STRENGTHENING

Upper/Lower Body  
Shoulders & Core

#CFVstrengthening

f CrossFit Vitrolles

📷 Crossfitvitrolles

<http://www.lafrenchco.fr>



# INTRODUCTION

---

## Matériel requis :

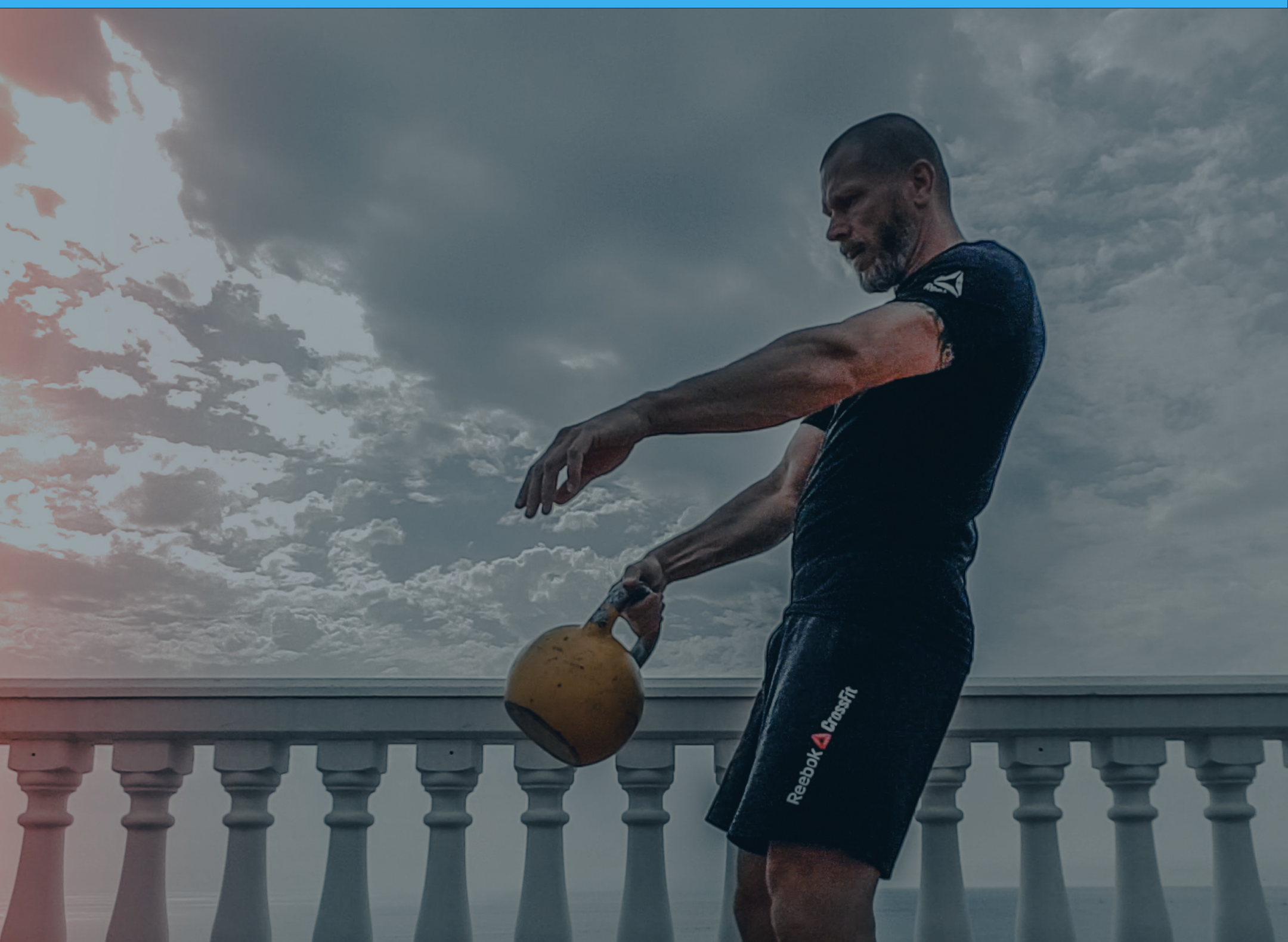
Votre bag-pack chargé, un DB (ou un KB ou un pack d'eau) un mur sur lequel vous appuyer, une box (ou un banc, une chaise, une marche) pour sauter et un bâton / balais (ou PVC).

## Consignes :

- Focus sur la hauteur des sauts pour travailler la plyométrie
- Essayez de tenir "unbroken" les répétitions sur les mouvements dynamiques et le temps sur les mouvements statique (sinon, cumuler le temps demandé) .
- Respectez les tempos donnés.

## Adaptations :

Scaled et Rx+ mentionnés dans la programmation.





# SÉANCE 1

## LOWER BODY AND CORE

### WARM UP

1' Jumping jack

1' Knees up

*into..*

3 ROUNDS

30 Lunges alternates

20 squats

10 jump squats

### PART 1 : COMBO

A : 6 rounds w/ 1' rest

8 squats with 3" pause

6 squats

4 (1/2 squat + 1 squat)

Bag-pack

*Note : enchaîner les 3 étapes du squat + remontée explosive*

**Rx+ : +2 reps (8;6;4)**

**Scaled : Bodyweight**

*into..*

B : 6 rounds w/ 1' rest

24 zombies lunges 🧟

*Note : Bras tendus devant légèrement plus haut que les épaules avec 1 DB / 1 KB / 1 objet)*

**Rx+ : Rest 30"**

**Scaled : Jumping lunges**

### PART 2 : 7 ROUNDS - 2:00 ON / 1:00 OFF

6 SDT jambes tendues unilatéraux (1DB ou 1KB ou 1 pack d'eau)

26 Hips trust au sol (1DB ou 1KB ou 1 pack d'eau)

Max de temps en chaise le temps restant

**Rx+ : Objectif 1'15 de chaise**

### PART 3 : 4 ROUNDS w/ 1' REST

50 Spiders mountains

30 V-ups

20 Arch ups





# SÉANCE 2

## UPPER BODY AND SHOULDERS

### WARM UP

3 ROUNDS

15 sec hollow hold

15 sec arch hold

15 DU ou 30 SU

### PART 1 : COMPLEX DE 3 EMOM

A : EMOM 6 MINUTES

40 DU + Max STOCH (1DB ou 1KB ou 1 plate ou 1 pack d'eau)

*Rx+ : DU le + rapide possible et constance sur les rounds*

*Scaled : SU*

REST 3 MINUTES

B : EMOM 6 MINUTES

40 DU + Max strict HSPU

*Rx+ : Rx+ : DU le + rapide possible et constance sur les rounds*

*Scaled : kip HSPU ou handstand hold facing wall*

REST 3 MINUTES

C : EMOM 6 MINUTES

15 Push ups w/ feet elevated + max plank

*Rx+ : Rx+ : Push ups le + rapide possible et constance sur les rounds*

*Scaled : Push ups ou knee push ups*

### PART 2 : 4 ROUNDS w/ 0 REST

Enchaîner les mouvements en réalisant 20 reps de chaque.

Le Y 

Le D 

Le L 

Le W 



# SÉANCE 3

## CORE AND LOWER BODY

### WARM UP

4 ROUNDS

30 Squats

30 Crunchs

4 ROUNDS

30" Plank

30" Plank and shoulders tap

30" Arc hold

### PART 1 : DUPLEX 2EMOM

A : E2MOM 9 MINUTES

100 Mountains climbers

20 Hollow rock

*REST 1 MINUTE*

B : E2MOM 9 MINUTES

50 Russian swing (1 DB ou 1 KB ou 1 pack d'eau)

10 V-ups (avec PVC ou bâton)

*Scaled : 50 mountains climbers et 25 russian swing*

### PART 2 : 5 ROUNDS w/ 1' REST

20 Overhead one arm reverse lunge (2 rounds par bras)

40" arch hold

### PART 3 : 4 ROUNDS w/ 1' REST

14 Seated pike ups

12/12 Pistol squats

8/8 Single leg squat jump (descente 2"/ remontée explosive)

*Rx+ : lesté ou avec bag pack sur les deux derniers exos.*

*Scaled : 20 jump squats (à la place des pistols et pas de tempo sur le single leg squat jump)*

