

SEMAINE 3



PRESENTS

HOME PROGRAMMATION

MUSCLE-STRENGTHENING

Upper/Lower Body
Shoulders & Core

#CFVstrengthening

f CrossFit Vitrolles

📷 Crossfitvitrolles

<http://www.lafrenchco.fr>

INTRODUCTION

Matériel requis :

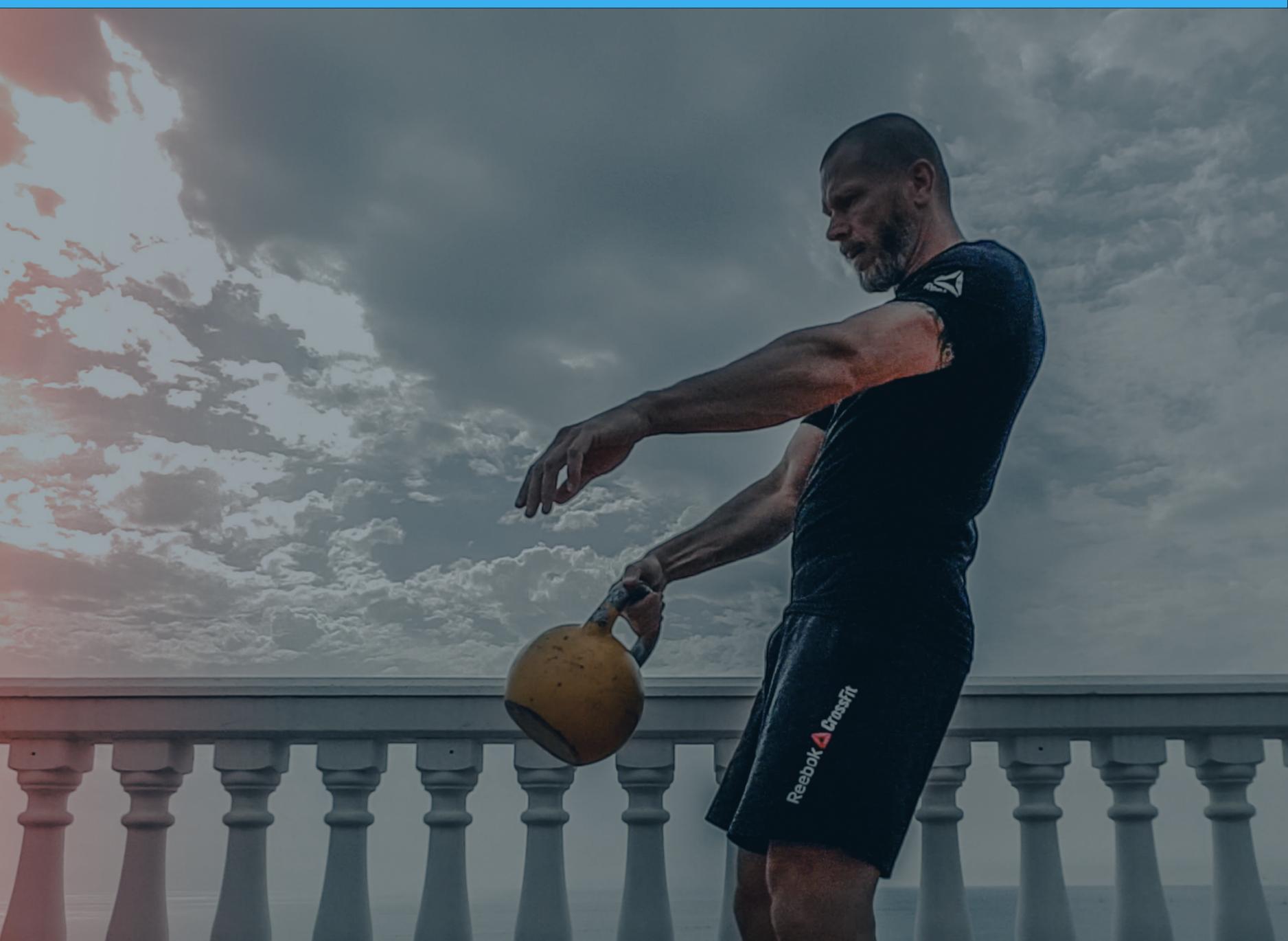
Votre bag-pack chargé, un DB (ou un KB ou un pack d'eau) un mur sur lequel vous appuyer, une box (ou un banc, une chaise, une marche) pour sauter et un bâton / balais (ou PVC).

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)

