

SEMAINE 1



PRESENTS

HOME PROGRAMMATION

MUSCLE-STRENGTHENING

Upper/Lower Body
Shoulders & Core

 CFVstrengthening

 CrossFit Vitrolles

 Crossfitvitrolles

<http://www.lafrenchco.fr>

INTRODUCTION

Matériel requis :

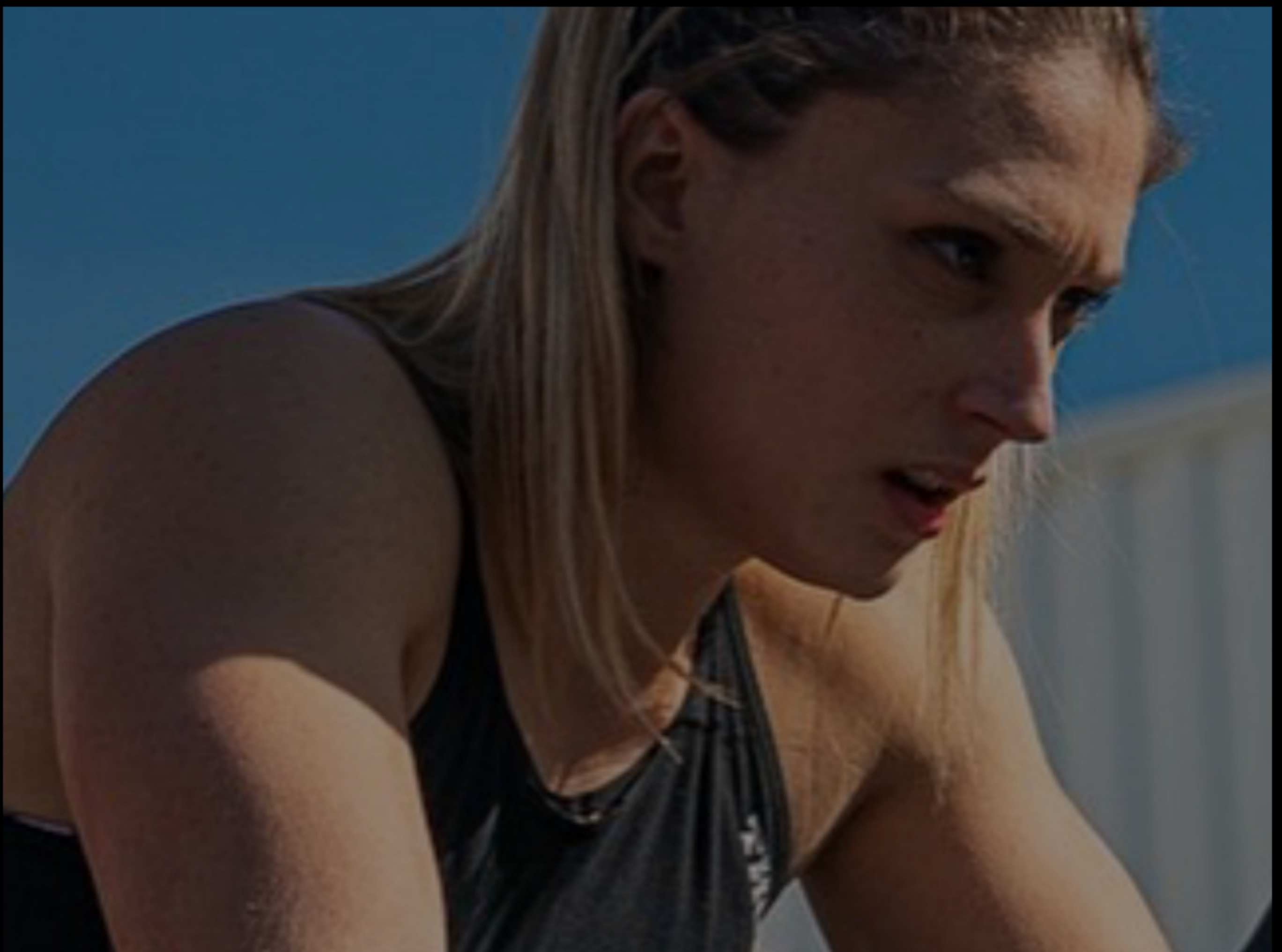
Votre bag-pack chargé, un DB (ou un KB ou un pack d'eau) un mur sur lequel vous appuyer, une box (ou un banc, une chaise, une marche) pour sauter et un bâton / balais (ou PVC).

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

- 100 Su ou 50 jumping jack
- 4 rounds
- 10 squats
- 12 mountain climber
- 14 hipthrust

BLOC 1 : 1'on/1'off. 12'

- 5 squats + Max front/reverse lunge left
- 5 squats + Max front/reverse lunge right

scaled : 30''/1'

BLOC 2 : super mario EMOM 10

3 gob squat 3' excentrique kb
+
6 jump squat } each minute

scaled 2 gob squat + 4 jump squat

BLOC 3 : progressive resistance. 2-4-6-8... 10'

- Reverse lunges Kb
- hipthrust

Rx : Oh lunges/ weighted hipthrust

BLOC 4 : Core Tabata

- V-Up
- Gainage commando

SÉANCE 2

UPPER BODY AND SHOULDERS

WARM UP 2x

40 jumping jack
40 mountain climber
8 dive push up

Bloc 1 : test de résistance. S1 2' / S2 2'30" / S3 3'

1/2/3/4.....

- push up
- gainage commando

Bloc 2 : The memorable. cumuler S1 65 / S2 75 / S3 85

2' on / 1' off

15 dips + max tight push up

Rx+ : for elite > clap push up
scaled : S1 40 / S2 45 / S3 50

REST 3 MINUTES

Bloc 3 : tea after congestion. S1 10 / S2 12 / S3 14

E2MOM 20

- 20" hs hold
- 8 pike push up
- 10 row one arm (kb/db) left/right

Rx+ : strict handstabd push up/ pull up
Scaled S1 6 / S2 8 / S3 10

S1 = semaine 1

SÉANCE 3

CORE AND LOWER BODY

WARM UP

4 ROUNDS

30 Squats

20 v-up

4 ROUNDS

30" Plank

30" Plank and shoulders tap

20" Arc hold

BLOC 1 : solid core

Cumuler 100 gainage commando. Tc 5min

REST 2 MINUTES

5x

15 v-up

20 arch

25 hipthrust kb

Rx+ : titanium core : 125

Scaled : 60

BLOC 2 : walk straight

8x

45" chaise

20 lunges

45" plank

Rx+ : deambulator mode 10x / 25 lunges

scaled : just some stiffness : 6x / 10 lunges

BLOC 3 5 ROUNDS w/ 1' REST

30" hollow

30" plank

10 twist russes