

SEMAINE 2



PRESENTS

HOME PROGRAMMATION

MUSCLE-STRENGTHENING

Upper/Lower Body
Shoulders & Core

 CFVstrengthening

 CrossFit Vitrolles

 Crossfitvitrolles

<http://www.lafrenchco.fr>

INTRODUCTION

Matériel requis :

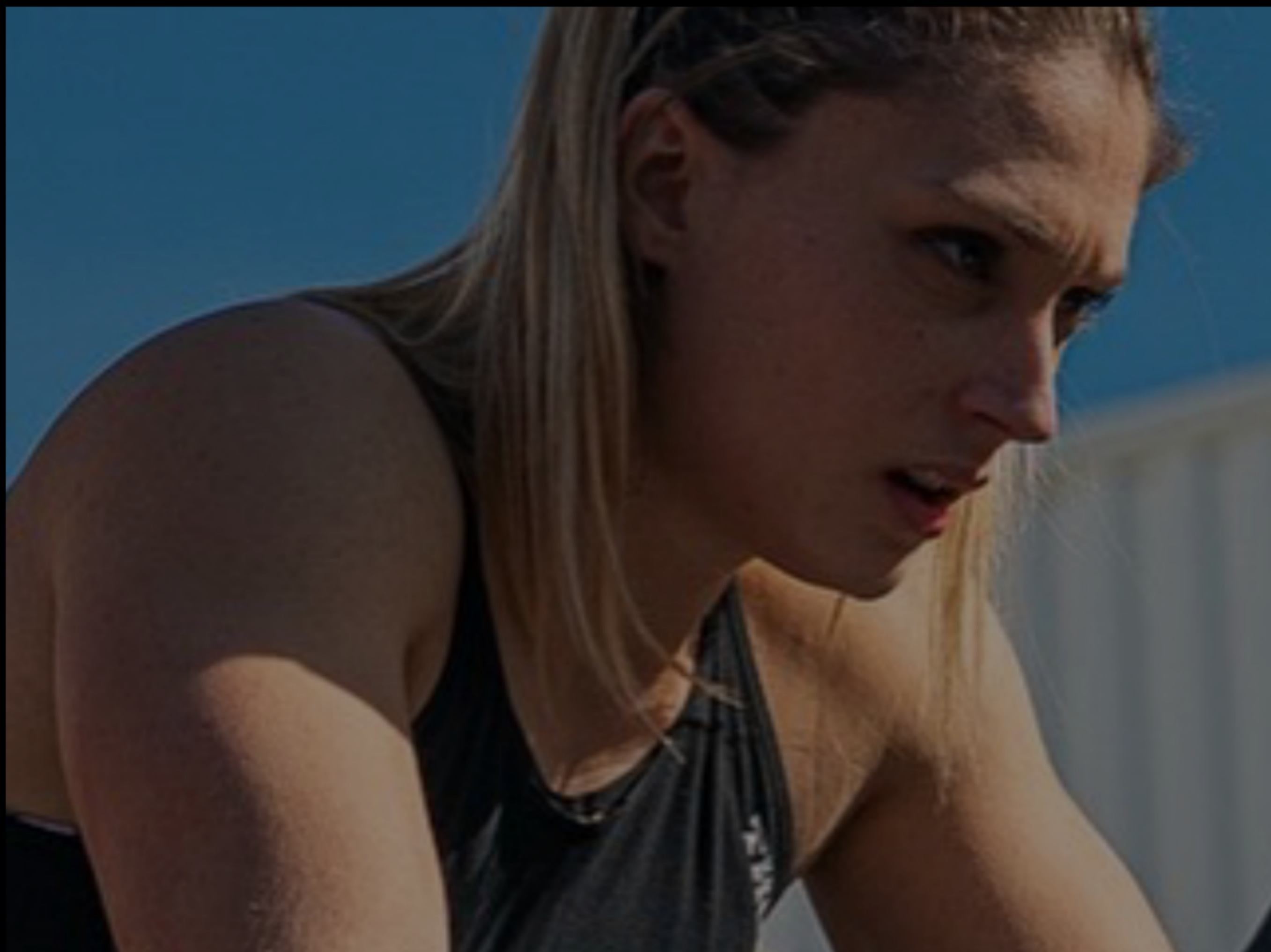
Votre bag-pack chargé, un DB (ou un KB ou un pack d'eau) un mur sur lequel vous appuyer, une box (ou un banc, une chaise, une marche) pour sauter et un bâton / balais (ou PVC).

Consignes :

- Focus sur la hauteur des sauts pour travailler la plyométrie
- Essayer de tenir "unbroken" les répétitions sur les
- mouvements dynamiques et le temps sur les mouvements
- statique (sinon, cumuler le temps demandé) .
- Respecter 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. 6x

- 1 Squat + 2 Alt lunges
- 2 Squats + 2 Alt lunges
- 3 Squats + 2 Alt lunge etc...

Scaled : 30"/1'. Rx+ add weight (16)

BLOC 2 : super mario EMOM 10

- 3 Gob squat 3' excentrique kb
 - +
 - 8 Jump squats
- Each minute

Scaled 2 gob squat + 4 jump squat

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

- Reverse lunges
- Hipthrust

Rx : weighted hipthrust

Scaled : 8'

BLOC 4 : Core Tabata

- V-Up
- Plank

SÉANCE 2

UPPER BODY AND SHOULDERS

WARM UP 2x

40 Jumping jack
40 Mountain climber
8 Dive push up

Bloc 1 : Test de résistance. 2'30"

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

- Dips
- Gainage commando

Scaled : dips entre 2 chaises, pieds au sol

Bloc 2 : The memorable 2. cumuler 75 push up

2' On / 1' Off
15 Dips + Max push up

Rx+ : for elite > clap push up

Scaled : 45 reps

REST 45MINUTES

Bloc 3 : good luck

EMOM 21

- 20" Hs hold
- 10 Push up
- 8/8 Push press

Rx+ : 30" hs hold. 14 push up 10/10 push press

Scaled 6 push up 4/4 push press

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 gainages commandos. Time cap 4min

REST 2 MINUTES

5x

18 V-up

25 Arch

30 Hipthrust kb

Rx+ : Titanium core : 125

Scaled : 60

BLOC 2 : Walk straight

8x

45" Chaise

25 Lunges

45" Plank

Rx+ : deambulator mode 10x / 25 reverse lunges

Scaled : just some stiffness : 6x / 10 lunges

BLOC 3 5 ROUNDS w / 1' REST

30" Hollow

30" Plank

10 Twist russes