


SEMAINE 2



PRESENTS

HOME PROGRAMMATION

ENDURANCE / STABILITY
FULL BODY
CORE

 CFVstrengthening

 CrossFit Vitrolles

 Crossfitvitrolles

<http://www.lafrenchco.fr>

INTRODUCTION

Matériel requis :

Un DB ou un KB, un mur sur lequel vous appuyer et un bâton ou PVC.

Consignes :

- **Focus connexion cerveau / contraction musculaire.**
- Essayez de tenir "unbroken" les répétitions sur les mouvements dynamiques et le temps sur les mouvements statique (sinon, cumuler le temps demandé).
- Respectez les reps demandées.

Adaptations :

Scaled et Rx+ mentionnés dans la programmation.



SÉANCE 1

ENDURANCE & STABILITY

WARM UP

- 3 ROUNDS
- 5 Walk bear + push up
- 10 DU
- 15 Mountains climbers

PART 1 : MONOSTRUCTURAL

Time cap 18'

Burpees / SU

20 / 80

25 / 100

30 / 120

35 / 140

Rx+ : TC 13' ou avec gilet lesté

Scaled : Diviser les reps par 2

PART 2 : STRONG STABILITY

A : AMRAP 4'

8 Stricts HSPU

1' DU

No rest..

B : AMRAP 4'

8 OH lunges with 1 DB (même jambe / même bras)

1' DU

Rx+ : Avec gilet lesté

Scaled : Pike push-up / SU / lunges

C : EMOM 4' x2

1' ON / 30" OFF

Min 1 : Hollow hold

Min 2 : Arch hold

x2

SÉANCE 2

FULL BODY

WARM UP

4 ROUNDS

30 Alternating reverse lunges

10 Push up

30 Jumping jack

PART 1 : GAME WITH DUMBBELL

EMOM 8'

7 Bulgarian lunges + push press

12 Single arm DB snatch

17 Single arm DB sumo deadlift high pull

Note : le même coté pour tous les exercices de la minute

Rest 1'

55 Single arm DB swing

Rx+ : DB ou KB 16/18 kg

Scaled : 30 Single arm DB swing

PART 2 : ADVANCED BASICS

A : 4 ROUNDS - No rest

10 HSPU

12 Alternate pistols squats

14 Jumping squats

Rx+ : Avec gilet lesté

Scaled : Push-ups / pistols squats en s'aidant d'un mur / squats

Rest 5'

C : 3 ROUNDS w/ 1' REST

55" Handstand

Scaled : 40" handstand wall

SÉANCE 3

CORE

WARM UP

4 ROUNDS

30" Plank

30" Plank and shoulders tap

30" Hollow hold

PART 1 : HARD CORE

A : 4 ROUNDS w/ 1'30 REST

25 V-ups (avec PVC ou bâton)

25 Russian Twists

25 Sit-up

50 Mountains climbers

Scaled : Rest 2'30

B : 4 ROUNDS w/ 35" REST

Max time - Arch hold

PART 2 : CRAZY MOUNTAINS

EMOM 4' x5

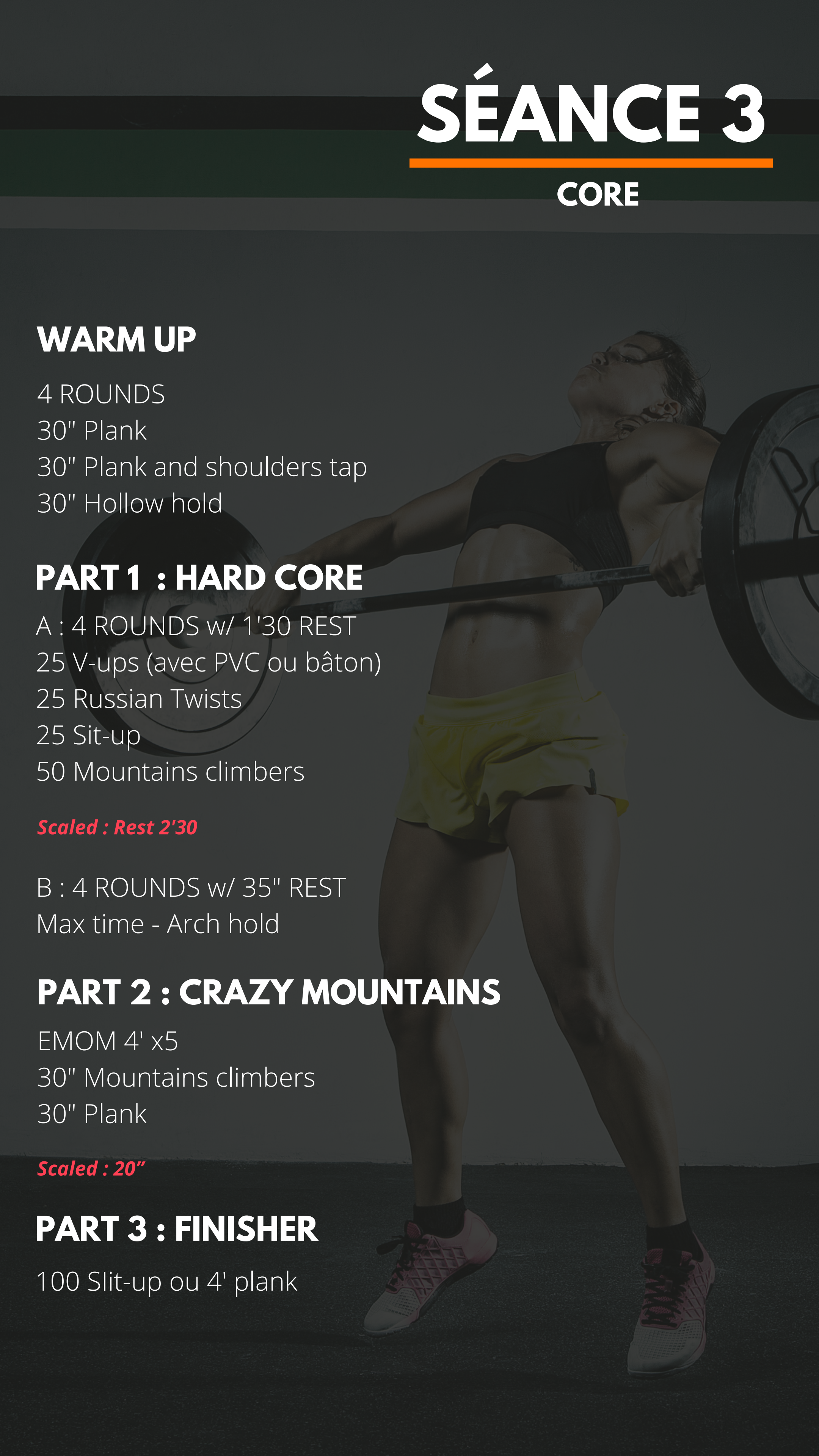
30" Mountains climbers

30" Plank

Scaled : 20"

PART 3 : FINISHER

100 Sit-up ou 4' plank



DES QUESTIONS ?

Si il y a un exercice que vous ne comprenez pas ou que vous avez n'importe quelle autre question sur la séance :

N'HÉSITEZ PAS À NOUS ÉCRIRE !



 Crossfitvitrolles

 CrossFit Vitrolles