

SEMAINE 3



PRESENTS

HOME PROGRAMMATION

MUSCLE-STRENGTHENING

Upper/Lower Body
Shoulders & Core

#CFVstrengthening

f CrossFit Vitrolles

Instagram Crossfitvitrolles

<http://www.lafrenchco.fr>

INTRODUCTION

Matériel requis :

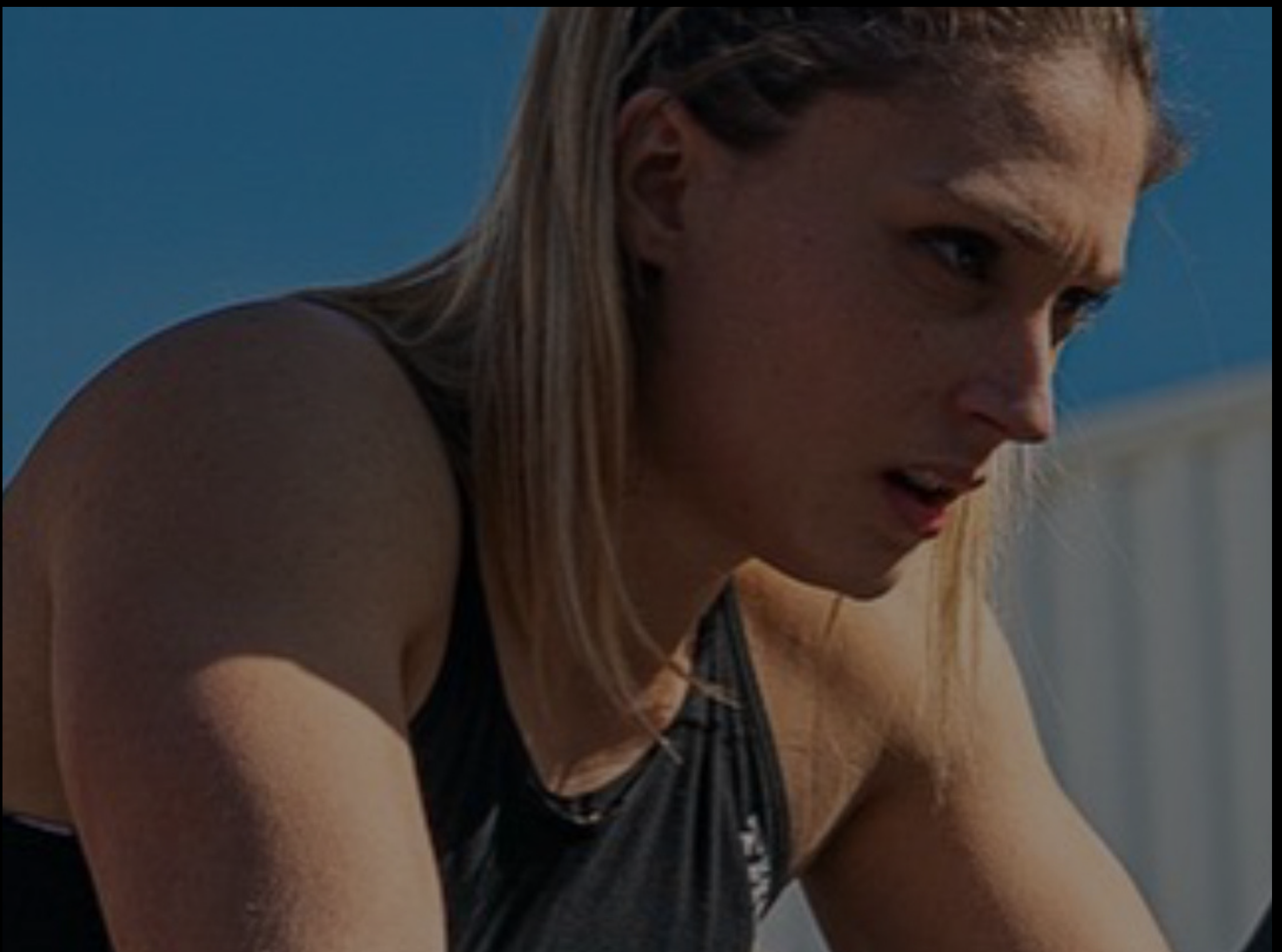
Votre bag-pack chargé, un DB (ou un KB ou un pack d'eau) un mur sur lequel vous appuyer, une box (ou un banc, une chaise, une marche) pour sauter et un bâton / balais (ou PVC).

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
- 5 rounds
- 10 squats
- 15 mountain climber

BLOC 1 : death by lunges² emom ∞

2-4-6-8..

lunges + weight (KB, DB, your cat, your dog etc...)

Scaled : lunges

BLOC 2 : RIP legz

MAX chaise

Each break 8 burpees

Stop when chaise < 30'

Scaled : stop when chaise < 15'

BLOC 3 : progressive resistance. 2-4-6-8... 12'

- Reverse lunges
- Hipthrust

Rx : weighted hipthrust

Scaled : 8'

BLOC 4 : Core Tabata

- V-Up
- hollow

SÉANCE 2

UPPER BODY AND SHOULDERS

WARM UP 2x

- 40 Jumping jack
- 40 Mountain climber
- 8 Dive push up
- 5 burpees

Bloc 1 : Test de résistance. 3'

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

- Dips
- Gainage commando

Scaled : dips entre 2 chaises, pieds au sol

Bloc 2 : i know you know... (score is all push up)

Max push up unbroken

no rest

1' handstand hold

15 burpees

no rest

+ Max push unbroken

} 3x

Scaled : push up on knees

Bloc 3 : have a nice trip

EMOM 15

- 30" low hold push up
- 10 Push up
- 8/8 row

Rx+ : 45" low hold push up - 15 push up

Scaled 6 push up 4/4 row

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 V-up Time cap 4min

Rx+ : Titanium core : 125

Scaled : 60

REST 2 MINUTES

4x

18 gainage commando

30 Arch

40 Hipthrust kb

BLOC 2 : build you body with titanium

6x

1' Chaise

30 squats

1' Plank

Rx+ : deambulator mode 8x / 40 squats

Scaled : just some stiffness : 5x / 45" chaise

BLOC 3 5 ROUNDS w / 1' REST

30" Hollow

25 Twist russes