

SEM AINE 1



PRESENTS

# HOME PROGRAMMATION

ENDURANCE / STABILITY  
FULL BODY  
CORE

 CFVstrengthening

 CrossFit Vitrolles

 Crossfitvitrolles

<http://www.lafrenchco.fr>

# INTRODUCTION

---

## Matériel requis :

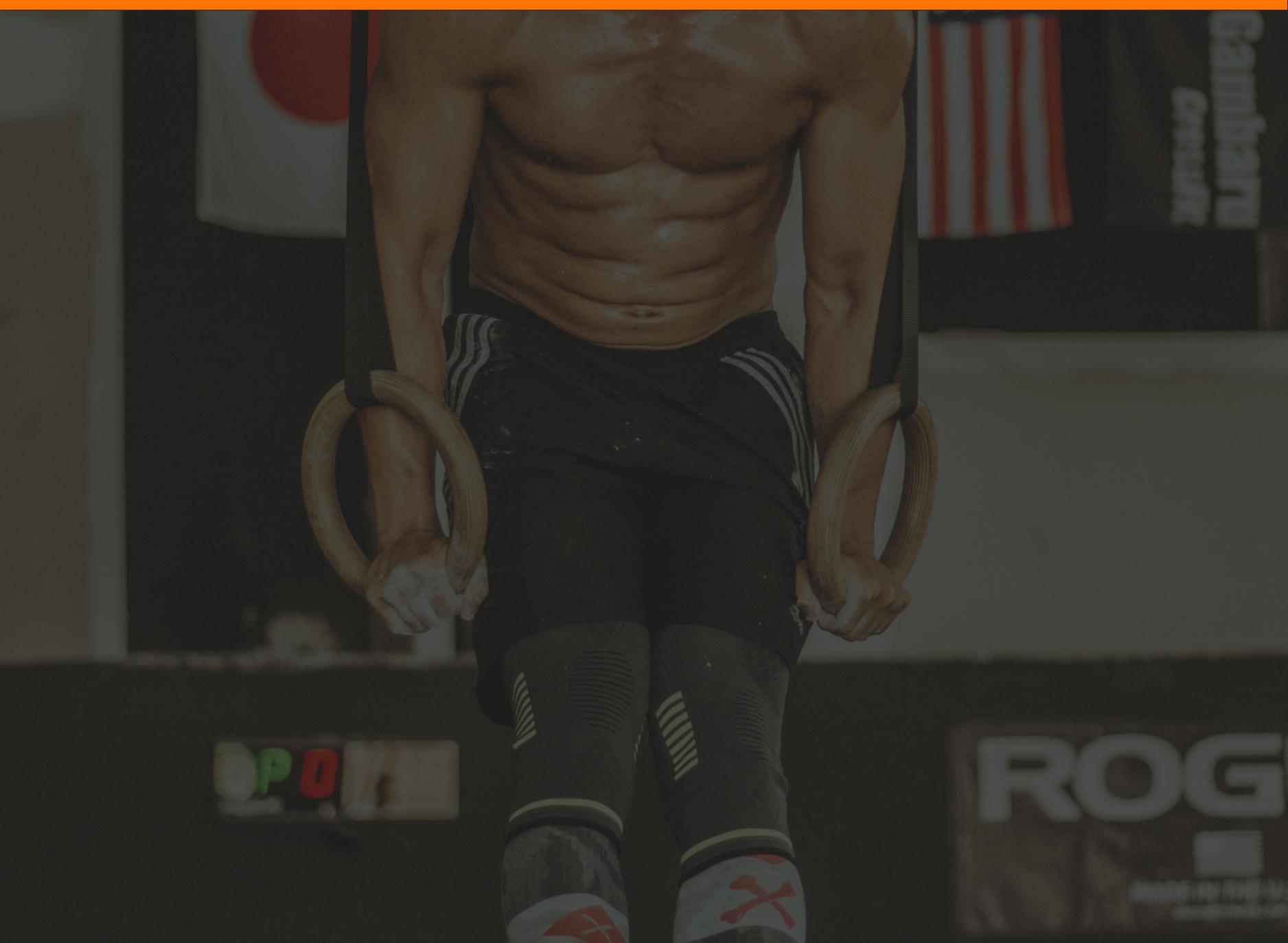
Un DB ou un KB, un mur sur lequel vous appuyer et un bâton ou PVC.

## 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  
15 / 60  
20 / 80  
25 / 100  
30 / 120



### PART 2 : STRONG STABILITY

A : AMRAP 4'  
6 Stricts HSPU  
1' DU  
No rest..  
B : AMRAP 4'  
6 OH lunges with 1 DB (même jambe / même bras)  
1' DU



**Rx+ : Avec gilet lesté**

**Scaled : Pikes pushup / SU / lunges**

C : EMOM 4' x2  
45" ON / 15" OFF  
Min 1 : Hollow hold  
Min 2 : Arch hold

# 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'

5 Bulgarian lunges + push press

10 Single arm DB snatch

15 Single arm DB sumo deadlift high pull

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

Rest 1'

50 Single arm DB swing

**Rx+ : DB ou KB 16/18 kg**

**Scaled : 25 Single arm DB swing**

### PART 2 : ADVANCED BASICS

A : 4 ROUNDS - No rest

10 Pike push up

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

45" Handstand

**Scaled : 3 wall climbs**

# 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

20 V-ups (avec PVC ou bâton)

20 Sit-ups

20 Russian Twists

40 Mountains climbers

*Scaled : Rest 2'30*

B : 4 ROUNDS w/ 45" REST

Max time - Arch hold

### PART 2 : CRAZY GAINZS

EMOM 4' x4

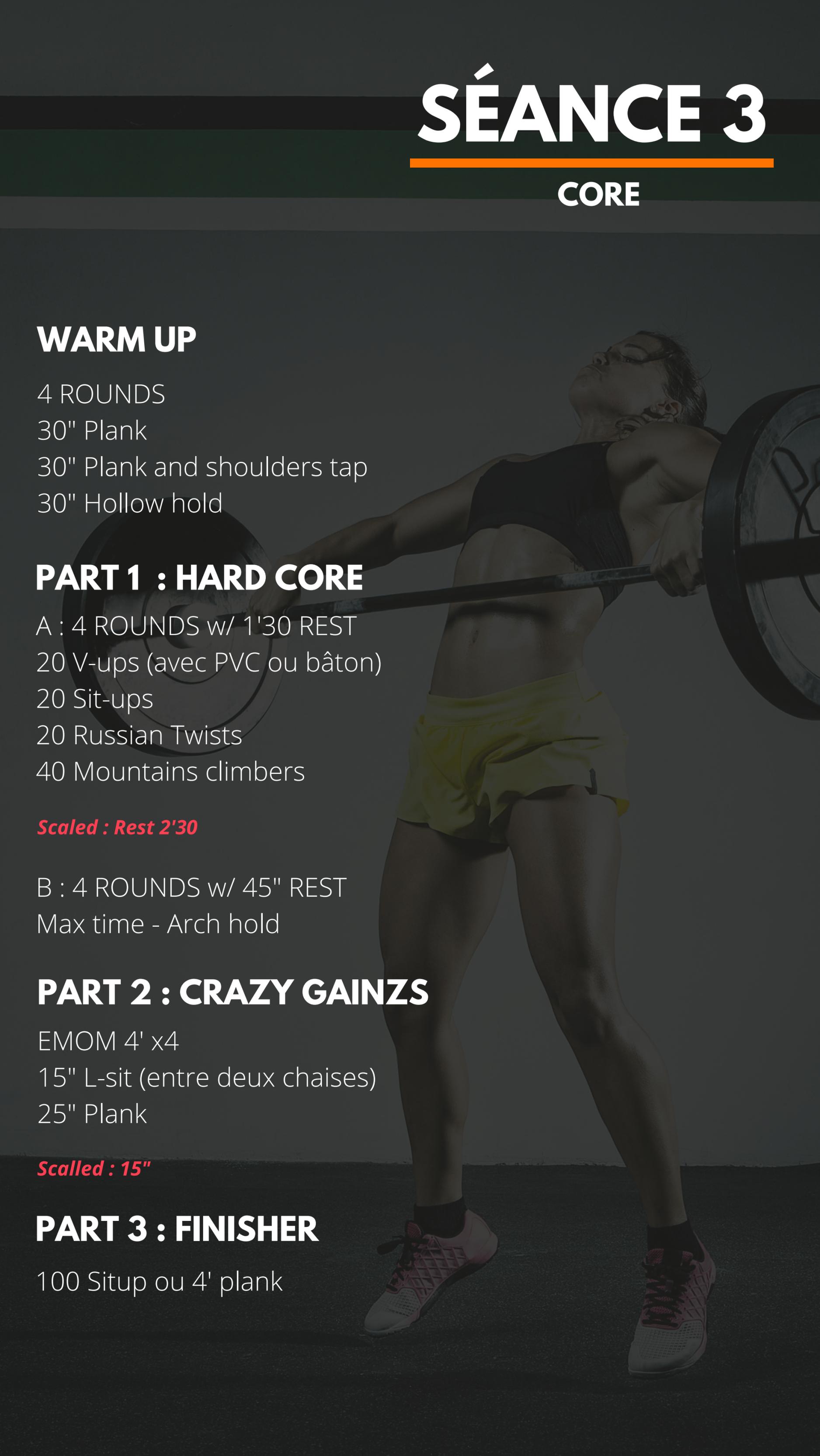
15" L-sit (entre deux chaises)

25" Plank

*Scaled : 15"*

### PART 3 : FINISHER

100 Situp 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