

SEMAINE 3



PRESENTS

# HOME PROGRAMMATION

ENDURANCE / STABILITY  
FULL BODY  
CORE

 CFVstrengthening

 CrossFit Vitrolles

 Crossfitvitrolles

<http://www.lafrenchco.fr>

# INTRODUCTION

---

## Matériel requis :

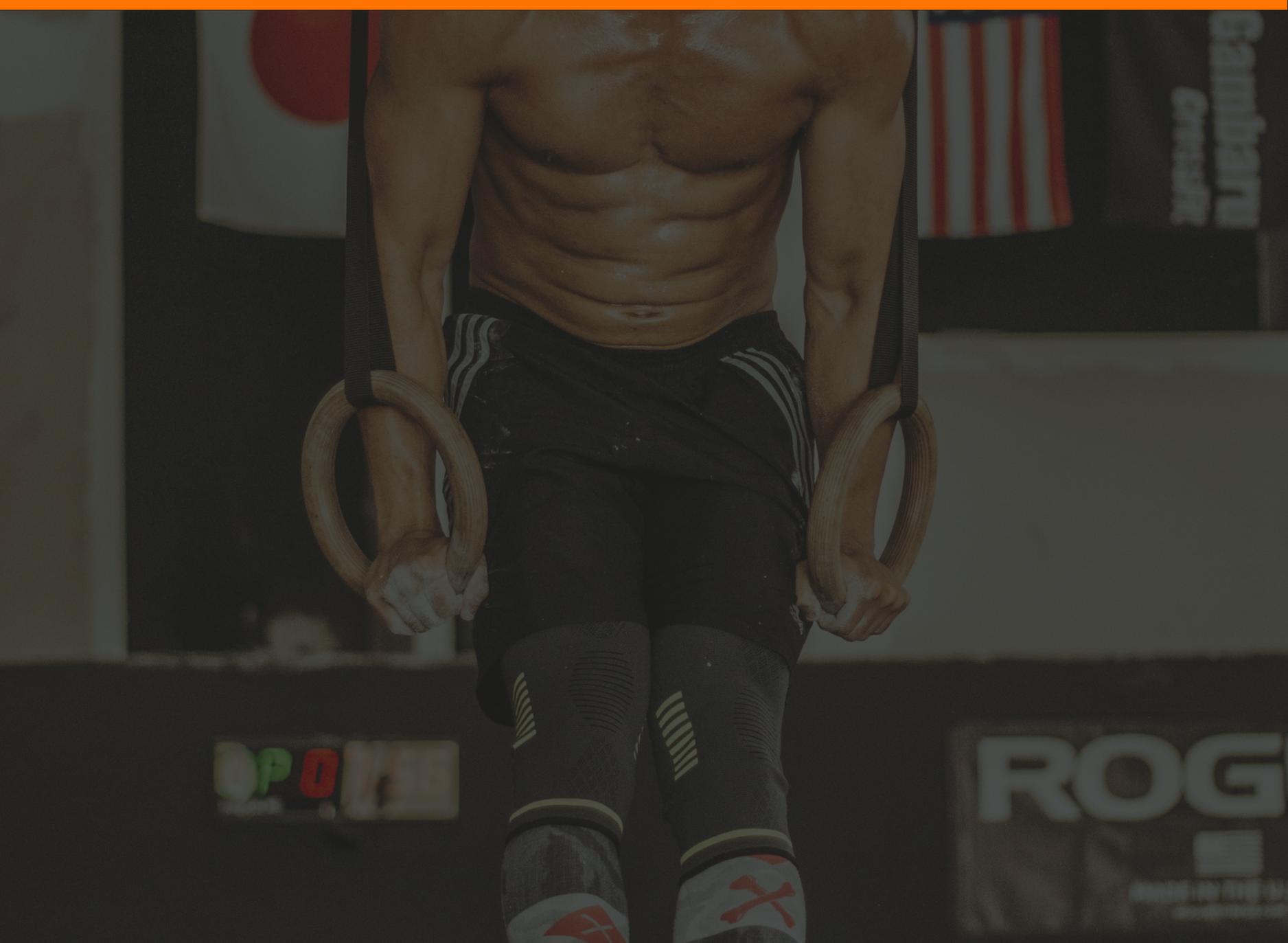
Un DB ou un KB, un mur sur lequel vous appuyer et un bâton ou PVC.

## 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 / DU
- 20 / 20
- 25 / 25
- 30 / 30
- 35 / 35

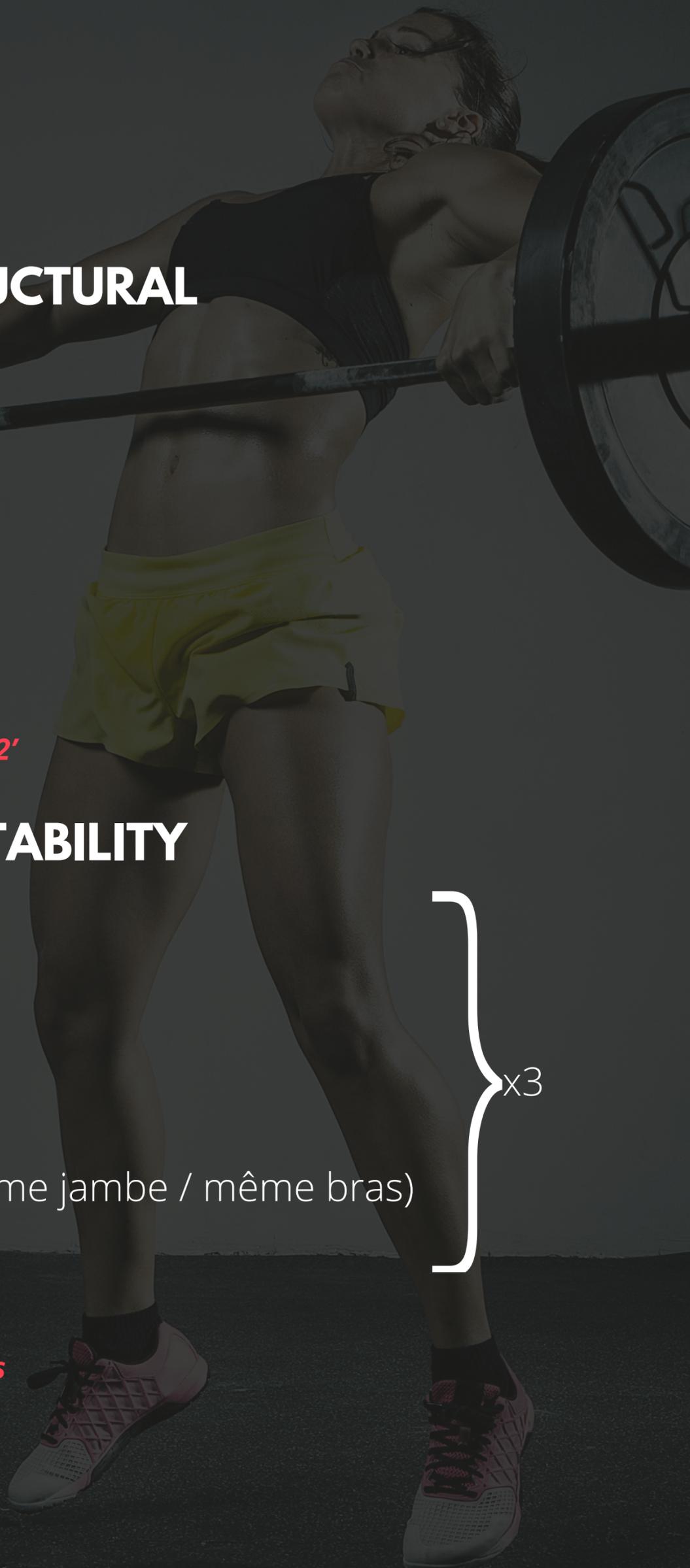
*Rx+ : TC 13' ou avec gilet lesté*  
*Scaled : Tentative de DU pendant 2'*

### PART 2 : STRONG STABILITY

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

*Rx+ : Avec gilet lesté*  
*Scaled : Pike push ups / SU / lunges*

- C : EMOM 4' x2
- 1' ON / 30" 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 10'

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'

60 Single arm DB swing

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

**Scaled : 35 Single arm DB swing**

### PART 2 : ADVANCED BASICS

A : 4 ROUNDS - No rest

10 Stricts HSPU

12 Alternate pistols squats

14 Jumping squats

**Rx+ : Avec gilet lesté**

**Scaled : Pike push ups / pistols squats en s'aidant d'un mur / squats**

Rest 5'

C : 3 ROUNDS w/ 1' REST

1' Handstand

**Scaled : 5 wall climbs**

# SÉANCE 3

## CORE

### WARM UP

4 ROUNDS

30" Plank

30" Plank and shoulders tap

30" Hollow hold

### PART 1 : HARD CORE

A : 5 ROUNDS w/ 1'30 REST

25 V-ups (avec PVC ou bâton)

25 Sit up

25 Russian Twists

50 Mountains climbers

*Scaled : Rest 2'30*

B : 4 ROUNDS w/ 30" REST

Max time - Arch hold

### PART 2 : CRAZY GAINZ

EMOM 4' x6

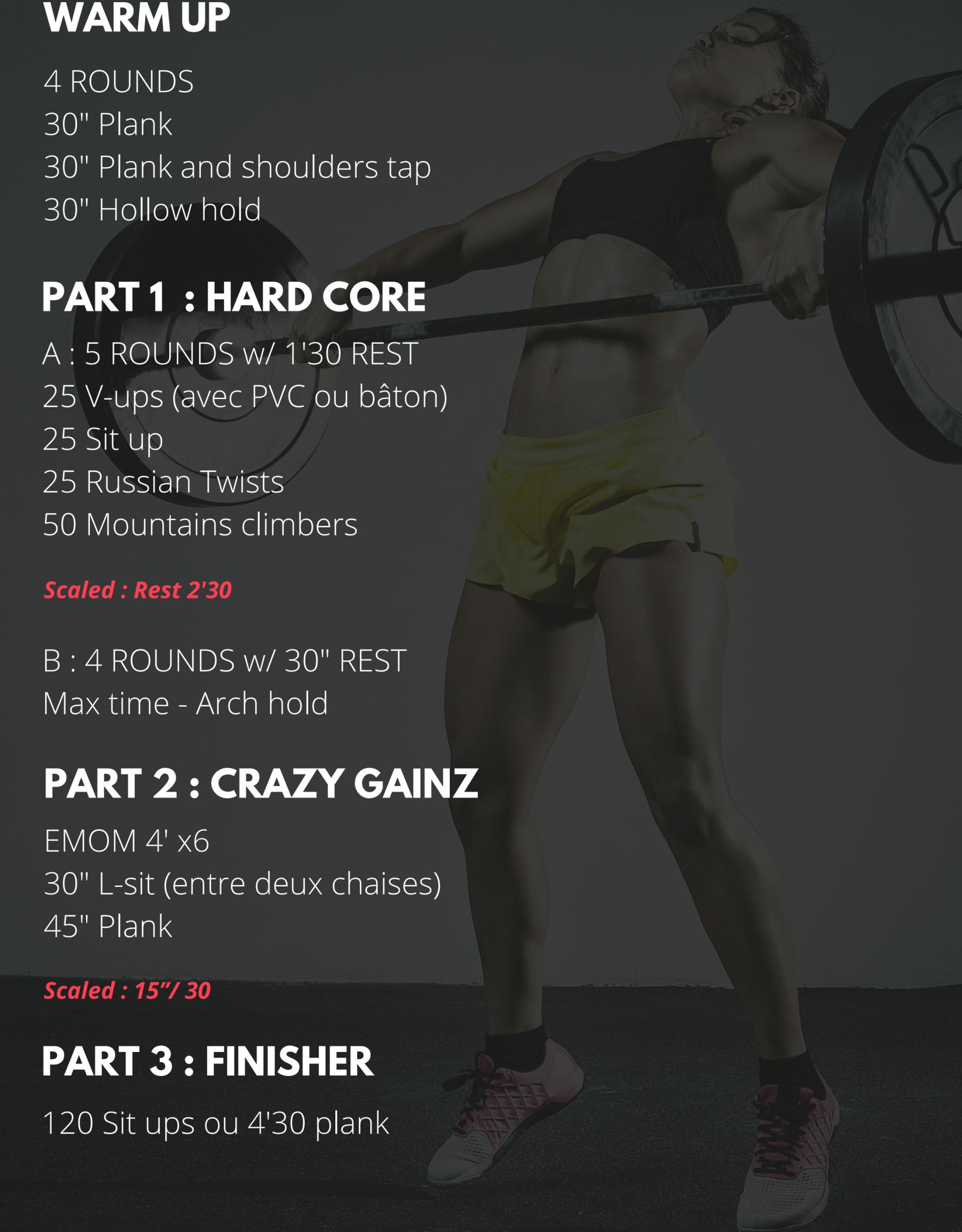
30" L-sit (entre deux chaises)

45" Plank

*Scaled : 15"/ 30*

### PART 3 : FINISHER

120 Sit ups ou 4'30 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