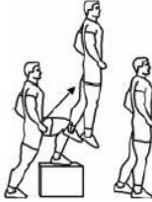


Exemple de circuit CROSSFIT (temps et répétition à adapter)

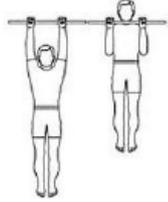
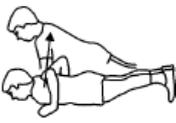
1 bloc = 8 tours
 Répéter 2 à 3 fois le bloc avec 4mn de récupération
 Conservez un rythme très élevé sur toute la durée du travail

1		Pas de récupération	2		Récupération = 30sec	3		Pas de récupération	4		Récupération = 30sec
> Pompes dynamiques ou claquées			> Climber mountain Amener alternativement chaque genou vers la poitrine. Garder le dos droit			> Poussée dynamique et bond vertical sur banc à un pied			> Corde à sauter double-tours ou montée de genoux		
8 répétitions			30 secondes			8 répétitions par jambe			30 secondes		
Rythme très élevé		Rythme très élevé		Rythme très élevé		Rythme très élevé					

Bloc à enchaîner 4 fois sans temps de repos déterminé.
 Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice

1		→	2		→	3		Retour vers 1
> Courses navettes			> Swings avec kettlebells ou haltère			> Rotations tronc - Abdos obliques		
20 m entre les lignes			12 répétitions dynamiques			20 rotations		
5 aller – retour soit 200m		8 à 16 kg suivant capacité		2 à 5 kg suivant capacité				

Wod Crossfit Barbara - A enchaîner 5 fois sans temps de repos défini

1		Pas de récupération	2		Pas de récupération	3		Pas de récupération	4		Pas de récupération
> Tractions			> Pompes			> Relevés de buste papillon			> Air squats		
20 répétitions			30 répétitions			40 répétitions			50 répétitions		
Poids de corps		Poids de corps		Poids de corps		Poids de corps					

