
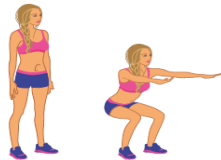
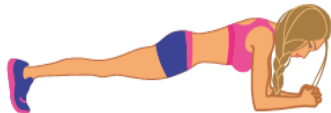





# ENTRAINEMENT TYPE « CROSS FIT » -Semaine 1 – Séance n°1

Réaliser obligatoirement l'échauffement (voir fiche « principes généraux) avant de commencer les circuits suivants.  
Choisir un niveau en fonction de sa forme et de ses capacités physiques.


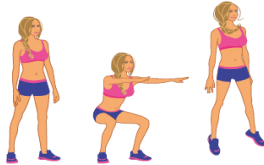
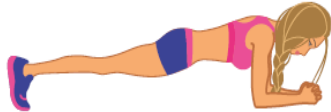
## Circuit n°1 – à faire 2 fois – environ 10 minutes

BRIDGE (PONT)			SQUAT			PLANCHE		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions	10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	2x20" 20" de repos	2x40" 20" de repos	2x1' 20" de repos

## Circuit n°2 – à faire 2 fois – environ 10 minutes

ABDOS JAMBES PLIEES			SUMO SQUAT			EXTENSION JAMBE		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
8 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	10 répétitions par jambe	15 répétitions par jambe	20 répétitions par jambe

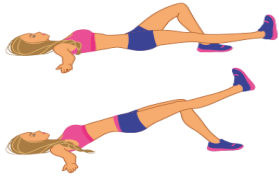


## Circuit n°3 – à faire 1 fois – environ 10 minutes

ABDOS JAMBES PLIEES			JUMP SQUAT			PLANCHE		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	5 répétitions	10 répétitions	15 répétitions	4x20" 20" de repos	4x40" 25" de repos	4x1' 30" de repos

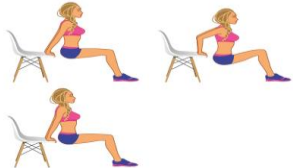

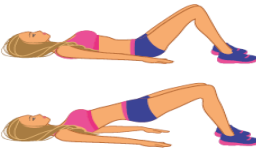
# ENTRAINEMENT TYPE « CROSS FIT » -Semaine 1 – Séance n°2

Réaliser obligatoirement l'échauffement (voir fiche « principes généraux ») avant de commencer les circuits suivants.  
Choisir un niveau en fonction de sa forme et de ses capacités physiques.



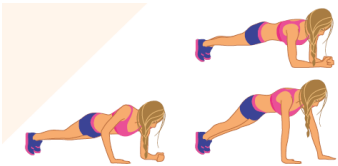
## Circuit n°1 – à faire 2 fois – environ 10 minutes

ELEVATION JAMBE ET BASSIN			COMMANDOS			FLEXION BRAS		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 répétitions par jambe	15 répétitions par jambe	20 répétitions par jambe	5 répétitions	10 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions

## Circuit n°2 – à faire 2 fois – environ 10 minutes

TRICEPS DIPS			ADDUCTION JAMBE			BRIDGE (PONT)		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
8 répétitions	12 répétitions	15 répétitions	10 répétitions par jambe	15 répétitions par jambe	20 répétitions par jambe	10 répétitions lentes et 10 rapides	20 répétitions lentes et 10 rapides	20 répétitions lentes et 20 rapides

## Circuit n°3 – à faire 1 fois – environ 10 minutes

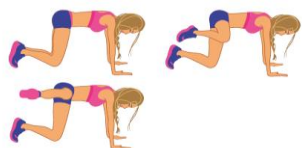
PAPILLON			EXTENSION JAMBE			COMMANDOS		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x10 répétitions 20" de repos	2x15 répétitions 20" de repos	2x20 répétitions 20" de repos	2x10 répétitions par jambe	2x15 répétitions par jambe	2x20 répétitions par jambe	3x5 répétitions 20" de repos	3x10 répétitions 20" de repos	3x15 répétitions 20" de repos

# ENTRAINEMENT TYPE « CROSS FIT » -Semaine 1 – Séance n°3

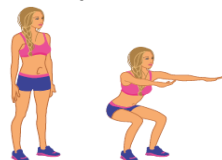
Réaliser obligatoirement l'échauffement (voir fiche « principes généraux ») avant de commencer les circuits suivants.  
Choisir un niveau en fonction de sa forme et de ses capacités physiques.

## Circuit n°1 – à faire 2 fois – environ 10 minutes

### ADDUCTION JAMBE



### SQUAT



### ABDOS JAMBES PLIEES



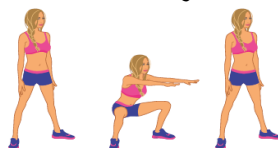
ADDUCTION JAMBE			SQUAT			ABDOS JAMBES PLIEES		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 répétitions par jambe	15 répétitions par jambe	20 répétitions par jambe	10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	8 répétitions	15 répétitions	20 répétitions

## Circuit n°2 – à faire 2 fois – environ 10 minutes

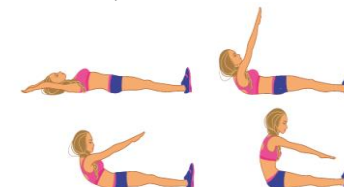
### ELEVATION JAMBE ET BASSIN



### SUMO SQUAT



### ABDOS JAMBES TENDUES



ELEVATION JAMBE ET BASSIN			SUMO SQUAT			ABDOS JAMBES TENDUES		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 répétitions par jambe	15 répétitions par jambe	20 répétitions par jambe	10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	8 répétitions	15 répétitions	20 répétitions

## Circuit n°3 – à faire 1 fois – environ 10 minutes

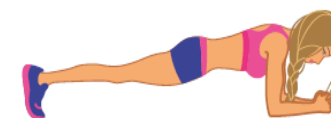
### CORDE A SAUTER



### CHAISE (DOS CONTRE UN MUR)



### PLANCHE



CORDE A SAUTER			CHAISE (DOS CONTRE UN MUR)			PLANCHE		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x20" 20" de repos	3x30" 20" de repos	3x45" 20" de repos	3x20" 20" de repos	3x30" 20" de repos	3x45" 20" de repos	4x20" 20" de repos	4x40" 25" de repos	4x1' 30" de repos