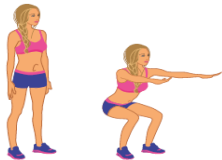

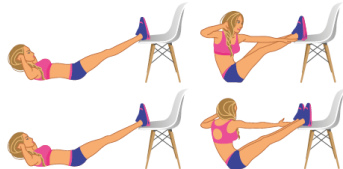



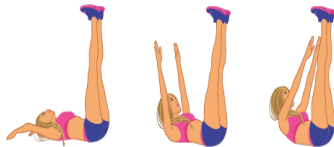

# ENTRAINEMENT TYPE « CROSS FIT » -Semaine 2 – Séance n°1

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.

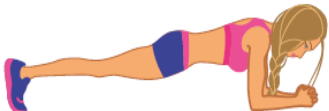

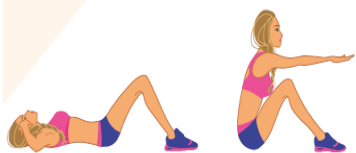
## Circuit n°1 – à faire 2 fois – environ 10 minutes

SQUAT			COMMANDOS			ABDOS JAMBES ELEVEES		
								
Niveau 1	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 répétitions	5 répétitions	10 répétitions	5 répétitions	10 répétitions	15 répétitions	8 répétitions	15 répétitions	20 répétitions

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

SUMO SQUAT			TOUCHER SES PIEDS			SAUTS EN FENTE		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	5 répétitions	8 répétitions	12 répétitions	5 répétitions	10 répétitions	15 répétitions


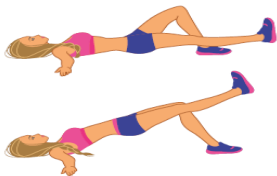

## Circuit n°3 – à faire 1 fois – environ 10 minutes

PLANCHE			CHAISE (DOS CONTRE UN MUR)			ABDOS JAMBES PLIEES		
								
Niveau 1	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5x20" 20" de repos	3x20" 20" de repos	3x30" 20" de repos	3x20" 20" de repos	3x30" 20" de repos	3x45" 20" de repos	2x8 répétitions 30" de repos	2x15 répétitions 30" de repos	2x20 répétitions 30" de repos



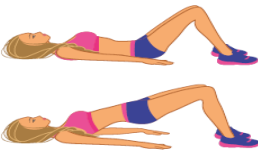
# ENTRAINEMENT TYPE « CROSS FIT » -Semaine 2 – Séance n°2

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.

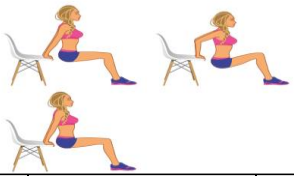


## Circuit n°1 – à faire 2 fois – environ 10 minutes

CORDE A SAUTER			ELEVATION JAMBE ET BASSIN			EXTENSION BRAS		
								
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	10 répétitions par jambe	15 répétitions par jambe	20 répétitions par jambe	8 répétitions par bras	12 répétitions par bras	15 répétitions par bras

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

EXTENSION JAMBE			FLEXION BRAS			BRIDGE (PONT)		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
15 répétitions par jambe	20 répétitions par jambe	25 répétitions par jambe	20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions	15 répétitions lentes et 10 rapides	20 répétitions lentes et 20 rapides	30 répétitions lentes et 20 rapides

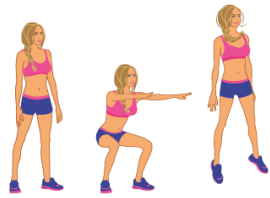
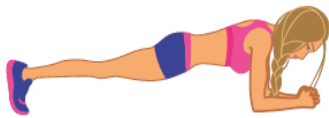

## Circuit n°3 – à faire 1 fois – environ 10 minutes

TRICEPS DIPS			CHAISE (DOS CONTRE UN MUR)			ADDITION JAMBE		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x8 répétitions 30" de repos	2x12 répétitions 30" de repos	2x15 répétitions 30" de repos	3x20" 20" de repos	3x30" 20" de repos	3x45" 20" de repos	2x10 répétitions par jambe	2x15 répétitions par jambe	2x20 répétitions par jambe


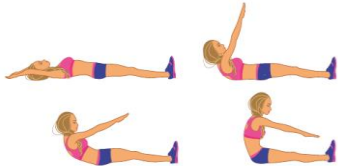

# ENTRAINEMENT TYPE « CROSS FIT » -Semaine 2 – Séance n°3

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.


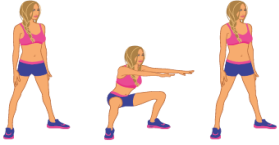

## Circuit n°1 – à faire 2 fois – environ 10 minutes

JUMP SQUAT			PLANCHE			EXTENSION JAMBE		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5 répétitions	10 répétitions	15 répétitions	10 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	15 répétitions par jambe	20 répétitions par jambe	25 répétitions par jambe

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

SAUTS EN FENTE			ABDOS JAMBES TENDUES			FLEXION BRAS		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5 répétitions	10 répétitions	15 répétitions	8 répétitions	15 répétitions	20 répétitions	20 répétitions	30 répétitions	40 répétitions

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

TOUCHER SES PIEDS			SUMO SQUAT			CORDE A SAUTER		
								
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2x5 répétitions 20" de repos	2x8 répétitions 20" de repos	2x12 répétitions 20" de repos	2x10 répétitions 20" de repos	2x15 répétitions 20" de repos	2x20 répétitions 20" de repos	2x30" 30" de repos	2x45" 30" de repos	2x1" 30" de repos