

PRÉPARATION CROSSFIT

Nom : _____

Jour	Échauffement	Work	WOD	Cardio/mobilité
Mercredi 1			12 min de la séquence en continue/ sans arrêt. 1) 5 THRUSTERS (FRONT SQUAT SUIVI D'UN PRESS UP poids au choix) 2) 5 ABMAT/ABDOS	
Résultats				
Mercredi 2			12 min de la séquence en continue/ sans arrêt. 1) 3 chin up 2) 3 thrusters 3) 3 abmat/abdos	
Résultats				
Mercredi 3			12 min de la séquence en continue/ sans arrêt. 1) 3 bench press 2) 5 front squat 3) 3 push press avec la barre sans poids 4) 1 chin up	
Résultats				
Mercredi 4				
Résultats				

PRÉPARATION CROSSFIT

Jour	Échauffement	Work	WOD	Cardio/mobilité
Mercredi 5				
Résultats				
Mercredi 6				
Résultats				
Mercredi 7				
Résultats				

NOTE : Pour les gestes techniques plus spécifiques, consultez YouTube pour toutes démonstrations. Les enchainements ne seront jamais très difficiles.