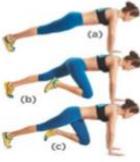


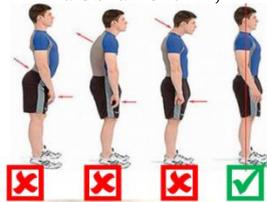
CROSSFITNESS – Séances du 8 au 28 février

Voici 3 séances supplémentaire, pour la dernière semaine avant les vacances puis les vacances d'hiver. Le thème est le crossfitness ! Chaque séance est détaillée dans le document. Have fun !

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| Séance n°1  TABATA AMRAP | Repos  | Séance n°2  TABATA AMRAP | Repos  | Séance n°3  DEFI 500 | Repos  |
|--|--|---|--|--|--|

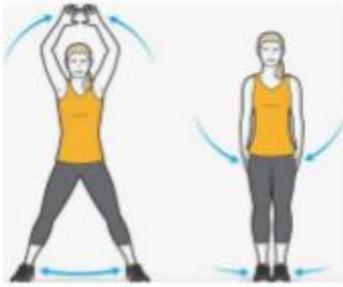
Avant de commencer, les consignes habituelles :

- Prévoir une bouteille d'eau,
- Prendre ton smartphone pour lancer les playlists
- Garde une serviette pas loin
- Dégager l'espace et être en **présence d'un adulte**
- Ne pas hésiter à pratiquer en famille
- **Gérer votre effort & aller à son rythme, il ne faut pas être à plus de 80%**
- Etirez-vous en fin de séance ou le soir (cf dernière page)
- Pratiquez bien avec le **dos droit** et, en cas de flexion, toujours les **genoux en arrières des points de pieds**



Séance n°1

TABATA n°1 (4 minutes) → <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw>
20 secondes de jumping jack & 10 secondes de chaise pendant 4 minutes.



TABATA n°2 (4 minutes) → <https://www.youtube.com/watch?v=DvoczJhDpRc>

Niveau 1 : 20 secondes de gainage ventral & 10 secondes de repos

Niveau 2 : 20 secondes de gainage ventral & 10 secondes de gainage latéral pendant 4 minutes.



(suite de la séance page suivante)

AMRAP 10 minutes → <https://www.youtube.com/watch?v=6WRpOZh6EvY>

10 fentes arrières (en alternant jambe droite et gauche) – 10 squats sautés – 8 burpees sans pompes.
L'objectif est de faire le plus de tour possible dans le temps imparti. **Rappel : ne pas se donner à plus de 80%.**

Niveau 1 : 2*5 minutes avec 2 minutes de récupération

Niveau 2 : 10 minutes



(séance 2 page suivante)

Séance n°2

TABATA n°1 (4 minutes) → <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw>
20 secondes de montains climber & 10 secondes de superman



AMRAP (12 minutes) → <https://www.youtube.com/watch?v=nPC0QvFLDIM>

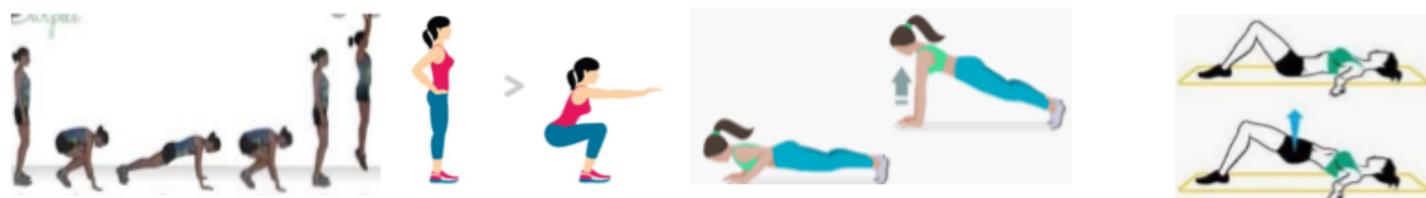
Burpees sans pompes → **squats** → **pompes ou pompes sur les genoux ou contre un mur** → **relevé de bassin.**

Durée de la musique : 12 minutes. Commencez par faire 2 répétitions de chaque exercice, puis 4, puis 6, puis 8, puis 10... jusqu'à la fin de la musique. L'objectif est d'arriver à faire le plus de répétitions possible en 12 minutes.

Rappel : ne pas se donner à plus de 80%.

Niveau 1 : 2*6 minutes avec 2 minutes de récupération

Niveau 2 : 12 minutes



(séance 3 page suivante)

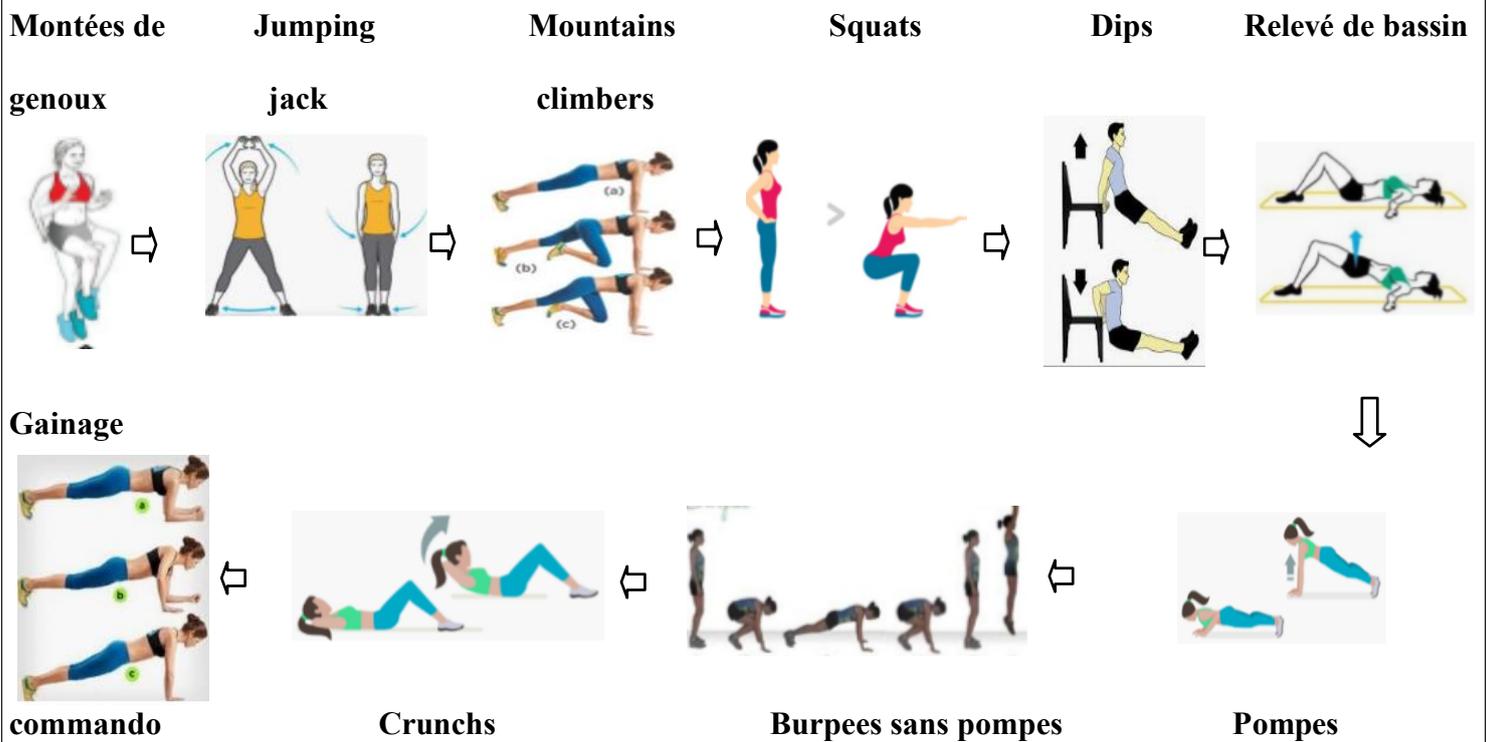
Séance n°3

DEFI : Faire 500 répétitions le plus rapidement possible. Vous pouvez faire autant de pauses que vous voulez mais il faut faire les exercices dans l'ordre : je fais d'abord les 50 montées de genoux puis les 50 jumpings jack...

Rappel : ne pas se donner à plus de 80%.

Ordre :

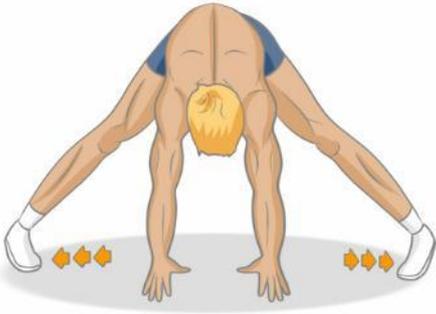
- 50 montées de genoux
- 50 jumping jack
- 50 mountains climbers
- 50 squats
- 50 dips
- 50 relevés de bassin
- 50 pompes ou pompes sur les genoux
- 50 burpees (sans pompes)
- 50 crunchs
- 50 gainage gainage commando



(étirements page suivante)

ETIREMENTS DE FIN DE SEANCE

Exemple de musique : <https://www.youtube.com/watch?v=2Vv-BfVoq4g>,
<https://www.youtube.com/watch?v=aNzCDt2eidg>



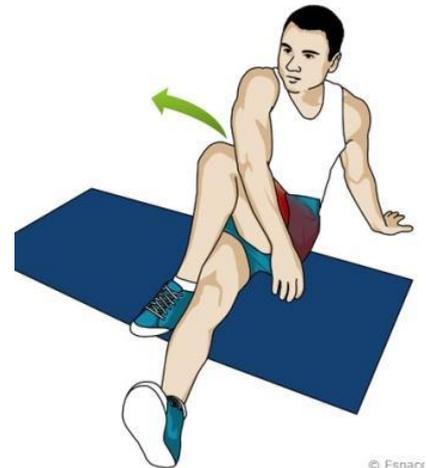
© Espace-mu



© Esr

30 secondes minimum par
muscle, lenteur et
précision

Faire au minimum ces 7
positions



© Espace



© Espace-musculation.com