

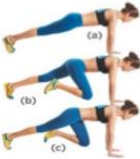





## CROSSFITNESS – Séances du 8 au 28 février

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 !

<b>Séance n°1</b>  TABATA AMRAP	Repos 	<b>Séance n°2</b>  TABATA AMRAP	Repos 	<b>Séance n°3</b>  DEFI 500	Repos 
--	--	---	--	--	--

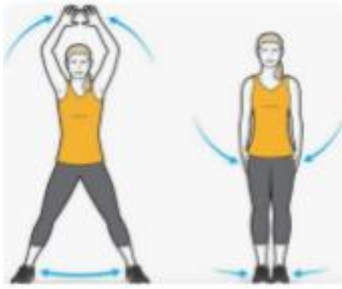
Avant de commencer, les consignes habituelles :

- 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

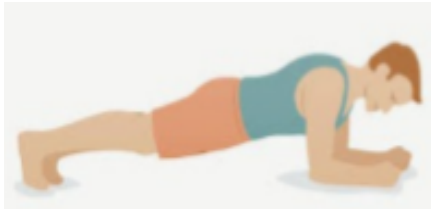
**TABATA n°1** (4 minutes) → <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw>  
**20 secondes de jumping jack & 10 secondes de chaise pendant 4 minutes.**



**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>

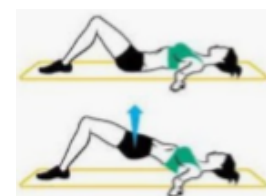
**Burpees sans pompes** → **squats** → **pompes ou pompes sur les genoux ou contre un mur** → **relevé de bassin.**

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)

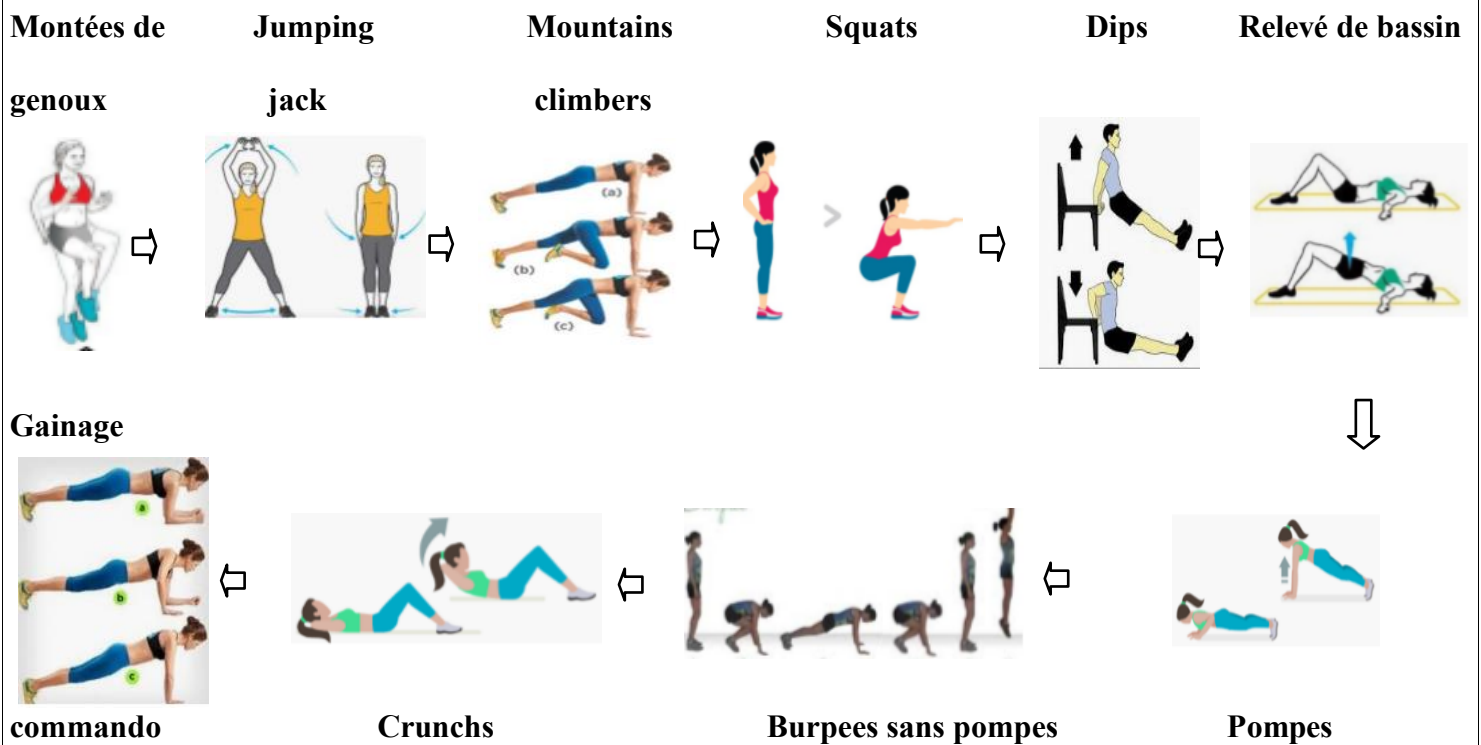
## Séance n°3

**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 :

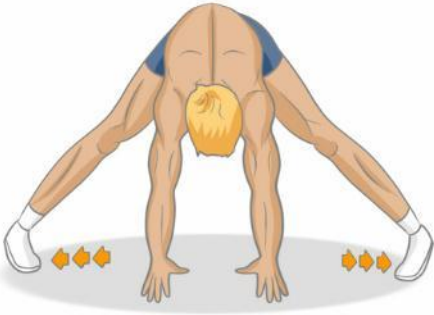
- 50 montées de genoux
- 50 jumping jack
- 50 mountains climbers
- 50 squats
- 50 dips
- 50 relevés de bassin
- 50 pompes ou pompes sur les genoux
- 50 burpees (sans pompes)
- 50 crunchs
- 50 gainage gainage commando



(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>



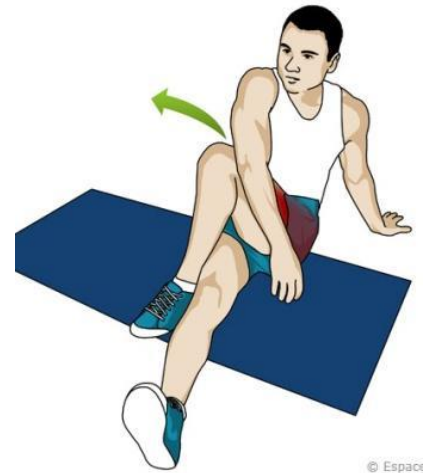
© Espace-mu



© Esr

30 secondes minimum par  
muscle, lenteur et  
précision

Faire au minimum ces 7  
positions



© Espace



© Espace-musculation.com