



Programmation spéciale confinement :
sans matériel spécifique, avec
plusieurs orientations : musculaires,
cardiaques et de dépenses
énergétiques !
Amuse-toi bien !

Légende pour les HIT et Renforcements :

AMRAP : le maximum de tours possible pendant le temps d'effort demandé avec le minimum de récupération prise entre les tours et les exercices proposés

EMOM : pendant le temps d'effort demandé, effectuer un départ toutes les minutes sur un nouvel exercice

For time : faire la série d'exercice ou le nombre de tours le plus rapidement possible

Séance 1 : combinaison renforcement et fractionné cardio

2 tours en 45''/1' par exo

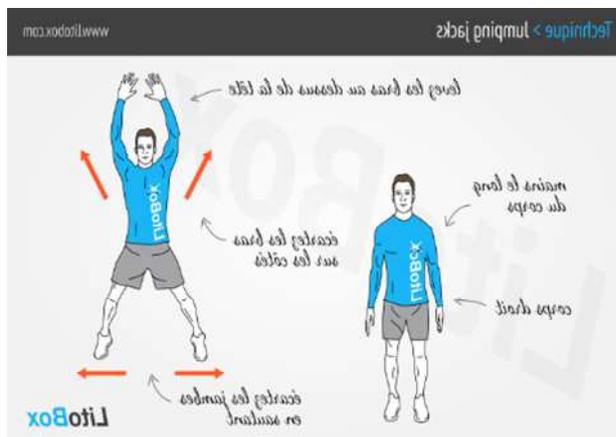
Soit 45 secondes pour le premier exercice, 15 secondes de récupération avant d'entamer le deuxième exercice qui durera lui 1 min
Enchaîner les parties 1/ 2/ ... sans récupération entre chaque.

1/ Exo 1 : chaise contre le mur avec les hanches au même niveau que les genoux, buste penché en avant et bras tendus en V devant soi //

Exo 2 : jumping jack



exo 1



exo 2

2/ Exo 1 : chaise contre le mur avec les mains plaqués contre l'intérieur des genoux et bloquer avec l'aide des bras contre la fermeture des genoux (adduction de hanche) buste penché en avant //

Exo 2 : pas du patineur



exo 1



FIZZUP

exo 2

3/ chaise avec les avants bras sur les extérieurs des genoux et bloquer en iso contre l'ouverture (abduction de hanche) buste penché en avant // squat sumo jump



exo1



exo 2

4/ chaise avec extension du genou unilatérale alternée droite puis gauche mains plaquées contre le mur pour stabiliser la position // fentes sautées ou ciseaux



Exo 1



exo 2

5/ chaise avec extension des mollets bras tendus au-dessus de la tête // tapping



Exo 1



Exo 2

Séance 2 renforcement

For time WOD 30

30 squat



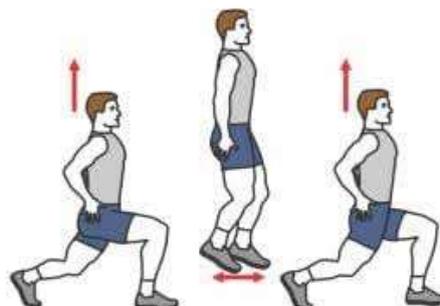
30 squat jump (avec saut)



30 fentes arrière alternées (15 D/15 G au total)



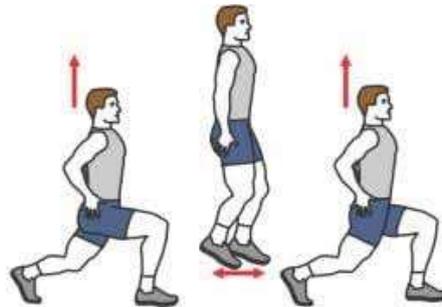
30 fentes sautées



30 fentes avant alternées



30 fentes sautées



30 Extension tronc au sol (levé jambes tendues et bras tendus en V de soi)



30 Hollow Plank en balancier (il n'y a que les lombaires en contact au sol et tu te balances en avant/arrière, gainage cuillère)

THE HOLLOW ROCK



CrossFit

Séance 3 conditionnement physique général, Séance de récupération active

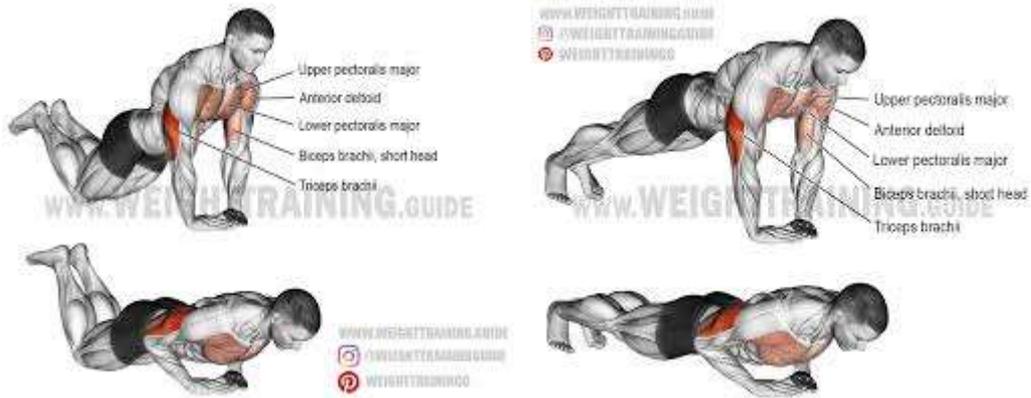
Wod For Time Sindy

5 rounds for time

Enchaîner le tout sans récup

- (S) Squat jump 19 rép (19 nièmes lettre de l'alphabet)
- (I) burpee(s) 9 rép
- (N) fentes arrière croisées 14 rép (14 D/14 G)
- (D) 4 ou 8 ou 12 ou 20 (D)iamonds push ups (pompes diamants)
- (Y) mountain climber 25 rép (25 D/ 25 G donc 50 reps !)





Diamonds push ups



Fentes arrières croisées

Séance 4 Complexe cardio et poids de corps en intervalle training

A) Max rép sur chaque portion de travail :

1' – 2' – 3' – 2' – 1' – 10 x (10/ 10)

1' min : burpees adapté (sans la pompe)

2' min : squat fin pointe de pieds

3' min : talons fesses

2' min : squat complet

1' min : pas de l'ours

10 répétitions : Climber

10 répétitions : jumping jack

➔ 10 fois 10 répétitions de climber et 10 répétitions de jumping jack.

Récup : 3' entre A et B, pas de récup entre les portions de travail

B) Max rép sur chaque portion de travail :

1' – 2' – 3' – 2' – 1' – 10 x 20''/10''

1' min : fentes arrière

2' min : ciseaux (debout)

3' min : Montée de genoux alternées (type fitness)

2' min : Taping (sprint sur place)

1' : fentes avant

20''/10'' : jumping jack / squat bloqué

➔ 10 fois 20'' de jumping jack et 10'' de squat bloqué en position basse.

Temps de séance : 31 min

MOUVEMENT

Marche de l'Ours



MOUVEMENT

Marche de l'Ours II



mountain climber



Prenez soin de vous !!!

