

1 ECHAUFFEMENT :
 ► Faire un footing de 10 minutes avec des accélérations, puis effectuer des mouvements balistiques

2 CROSSFIT !!

Pendant 30 minutes, vous devez effectuer un maximum de tours.
VOUS DEVEZ GERER VOUS MEME VOTRE EFFORT ET VOTRE REPOS
L'OBJECTIF EST DE FAIRE UN MAXIMUM DE TOURS !!
1 tour est composé de :

- 400m COURSE A PIEDS
- 10 TRACTIONS
- 200 TOURS CORDE A SAUTER
- 20 POMPES
- 100 MOUNTAIN CLIMBER
- 40 SQUATS
- 50 DIPS
- 80 SECONDES PIETINEMENT SUR PLACE (le plus rapidement possible !!)
- 25 BURPEES

3 CROSSFIT !!

Vous devez effectuer 2 tours de :

1 minute		PEDALO
1 minute		LEVES DE JAMBE
1 minute		CISEAUX
1 minute		PLANCHE DROITE
1 minute		PLANCHE GAUCHE

4 CHALLENGE !!! « Death by Pullups »

Effectuez une traction de plus par minute chaque minute en commençant à 1 =

1ère minute = 1 traction
 2ème minute = 2 tractions
 etc etc ..