

1

ECHAUFFEMENT :

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

2

CROSSFIT !!

« Balboa »

4 TOURS de (le plus rapidement possible !!!) :

- 100 tours de corde à sauter
- Run 400 meters
- 10 Bodyblasters (<http://www.youtube.com/watch?v=PsQaNP8LLco>)

3

5 TOURS de (le plus rapidement possible !!!):

7 SQUAT JUMP
21 BURPEES (SANS LE SAUT)

4

CHALLENGE !!!

Vous devez effectuer le plus rapidement possible :

pompes poirier contre le mur: 15 13 11 9 7 5 3 1
traction jambe equerre: 1 3 5 7 9 11 13 15

Faire 15 pompes poirier-1 traction / 13 pompes poirier-3 tractions , etc
etc