

Programme de Cross Fit

Objectif

Réaliser un programme de Cross Fit 3 fois sur une période de 7 jours. Ce programme te permettra de te familiariser avec ce type d'entraînement et t'aidera à adopter de saines habitudes de vie.

Procédure

Tu dois choisir :

- 3 exercices de musculation et 3 exercices **cardiovasculaires** (en pièce jointe)
- nombre de répétitions : le même nombre **que ton âge**
- nombre de séries : 1 x (**facile**), 2 x (**moyen**) ou 3 x (**difficile**)

Avant ton programme, fais un petit échauffement :

- 20x jogging sur place (les talons hauts)
- 20x jogging sur place (les genoux hauts)
- 10x rotations des bras
- 10x rotations du tronc

Entre chaque série, reposes-toi 2 minutes.

Ne pas oublier de t'étirer après les exercices, 30 secondes chaque étirement! (voir page 3)

Il faut aussi boire d'eau!

Bon entraînement!

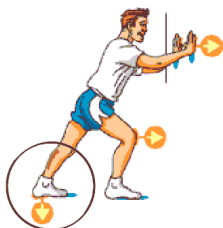


FICHE D'ENTRAÎNEMENT

	Exercices	Nb de répétitions (ton âge)	Nb de séries (1x-2x-3x) Repos de 2 min. entre les séries
Exemple	1- Corde à sauter		_____
	2- Burpees		
	3- Jumping jack		
	4- Pompe		
	5- Jumping Jack		
	6- Redressement assis		
Ton entraînement personnel	1-		_____
	2-		
	3-		
	4-		
	5-		
	6-		

ÉTIREMENTS

Faire 30 secondes de chaque étirement.



MOLLETS



QUADRICEPS



DELTOÏDES



PECTORAUX



BICEPS



DORSAUX