

Fiche de séance : circuit training « CrossFit »

Coach : Aurélien Le Jeune

Objectifs : travail sur la résistance et cardiovasculaire, incidence sur la force endurance,

Exercices	Muscles sollicités	Consignes, Méthodes	Séries/reps	Charge	Matériels
Echauffement	complet	type russe	10 à 15 reps/mvt	/	/
Soulevé de terre	chaîne musculaire postérieure	vitesse : contrôlé, sans temps de pose pendant les 20reps	20reps	30 à 40%	barre et poids
travail de fréquence avec corde	bras, épaule, abdos...	vitesse : max bras alterné	pendant 45"		corde
Abdos Crunch avec medecin ball	abdominaux	vitesse : rapide, sans reposer les épaules au sol, envoyer le medecin ball contre un mur ou avec un partenaire	40 reps		tapis, medecin ball
épaulé jeter	dos, épaules	vitesse max, contrôler la chute de barre	20 reps	20 à 30%	barre poids, plateau d'haltéro
Développé couché	pecs, deltoïdes, triceps	vitesse : contrôlé, sans temps de pose pendant les 20reps	20reps	30 à 40%	banc, barre poids
traction ou tirage avant en prise neutre	muscle du dos	vitesse : contrôlé, sans temps de pose pendant les 20reps	tractions à l'échec, tirage 20reps	tirage 30 à 40%	machine tirage, barre fixe
squat jump sur banc	quadriceps	vitesse rapide, effectuer une descente en 3/4 de squat	20reps	poids de corps	banc

Réalisez les exercices en circuit, prendre au maximum 1' entre chaque exos, récup après un tour de circuit 3'30" max