

Vos séances d'entraînement



Page 2-4

Vos séances de **Crossfitness** à adapter selon votre forme et votre niveau (cf Document *NIVEAUX CROSSFITNESS*)



Page 5-6

Vos séances d'Endurance à faire à la maison (si les conditions ne vous permettent pas de sortir seul autour de chez vous)

Fiche séances Crossfitness

Séance 1 : « Tout en douceur »

Exercices (cf Fiche Niveaux)	 Niveau PADAWAN	 Niveau JEDI	 Niveau MAITRE YODA
Pompes	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>30 secondes</i>	<i>30 secondes</i>
Squats	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>30 secondes</i>	<i>30 secondes</i>
Gainage	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>30 secondes</i>	<i>30 secondes</i>
Fentes	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i> 	3 minutes <i>Et on le fait 3 fois</i>	2 minutes <i>Et on le fait 3 ou 4 fois</i>	2 minutes <i>Et on le fait 4 fois</i>

Séance 2 : « Ca commence à devenir sérieux ! »

Exercices (cf Fiche Niveaux)	 Niveau PADAWAN	 Niveau JEDI	 Niveau MAITRE YODA
Fentes	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>30 secondes</i>	<i>30 secondes</i>
Abdominaux	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>30 secondes</i>	<i>30 secondes</i>
Burpees	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>30 secondes</i>	<i>30 secondes</i>
Chaise	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i> 	3 minutes <i>Et on le fait 3 fois</i>	2 minutes <i>Et on le fait 3 ou 4 fois</i>	2 minutes <i>Et on le fait 4 fois</i>

Séance 3 : « De moins en moins ! »

Exercices (cf Fiche Niveaux)	 Niveau PADAWAN	 Niveau JEDI	 Niveau MAITRE YODA
Montée de marche	1 ^{er} tour : 20 répétitions 2 ^{ème} tour : 15 répétitions	1 ^{er} tour : 20 répétitions 2 ^{ème} tour : 15 répétitions 3 ^{ème} tour : 9 répétitions	1 ^{er} tour : 20 répétitions 2 ^{ème} tour : 15 répétitions 3 ^{ème} tour : 9 répétitions 4 ^{ème} tour : 6 répétitions
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>En fonction de la fatigue (max 1'30)</i>	<i>En fonction de la fatigue (max 1'30)</i>
Abdominaux	1 ^{er} tour : 10 répétitions 2 ^{ème} tour : 6 répétitions	1 ^{er} tour : 12 répétitions 2 ^{ème} tour : 10 répétitions 3 ^{ème} tour : 6 répétitions	1 ^{er} tour : 12 répétitions 2 ^{ème} tour : 10 répétitions 3 ^{ème} tour : 6 répétitions 4 ^{ème} tour : 3 répétitions
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>En fonction de la fatigue (max 1'30)</i>	<i>En fonction de la fatigue (max 1'30)</i>
Pompes	1 ^{er} tour : 6 répétitions 2 ^{ème} tour : 3 répétitions	1 ^{er} tour : 10 répétitions (possible avec récupération entre) 2 ^{ème} tour : 6 répétitions 3 ^{ème} tour : 3 répétitions	1 ^{er} tour : 10 répétitions (possible avec récupération entre) 2 ^{ème} tour : 6 répétitions 3 ^{ème} tour : 3 répétitions 4 ^{ème} tour : 3 répétitions
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>En fonction de la fatigue (max 1'30)</i>	<i>En fonction de la fatigue (max 1'30)</i>
Chaise	1 ^{er} tour : 30 secondes d'effort 2 ^{ème} tour : 15 secondes d'effort	1 ^{er} tour : 45 secondes d'effort 2 ^{ème} tour : 30 secondes d'effort 3 ^{ème} tour : 15 secondes d'effort	1 ^{er} tour : 45 secondes d'effort 2 ^{ème} tour : 30 secondes d'effort 3 ^{ème} tour : 15 secondes d'effort 4 ^{ème} tour : 10 secondes d'effort
	3 minutes <i>Et on le fait 2 fois</i>	3 minutes <i>Et on le fait 3 fois</i>	3 minutes <i>Et on le fait 4 fois</i>
<p><i>Si c'est trop difficile, je ralonge les récupérations ou je diminue les répétitions !</i></p>			



Séance 4 : « Aïe ! Ca pique les jambes ! »

Exercices (cf Fiche Niveaux)	 Niveau PADAWAN	 Niveau JEDI	 Niveau MAITRE YODA
	Montées de marche	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>30 secondes</i>	<i>15 secondes</i>	<i>Aucune</i>
Squats	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>30 secondes</i>	<i>15 secondes</i>	<i>Aucune</i>
Fentes	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>30 secondes</i>	<i>15 secondes</i>	<i>Aucune</i>
Chaise	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort
RECUPERATION 	3 minutes Et on le fait 3 fois	2 minutes Et on le fait 3 ou 4 fois	2 minutes Et on le fait 4 fois

Séance 5 : « Spécial gainage ! »

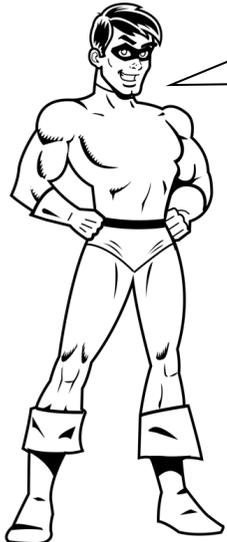
Exercices (cf Fiche Niveaux)	 Niveau PADAWAN	 Niveau JEDI	 Niveau MAITRE YODA
	Gainage	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>30 secondes</i>	<i>30 secondes</i>
Chaise	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>30 secondes</i>	<i>30 secondes</i>
Gainage	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>1 minute</i>	<i>30 secondes</i>	<i>30 secondes</i>
Pompes	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
RECUPERATION 	3 minutes Et on le fait 3 fois	2 minutes Et on le fait 3 ou 4 fois	2 minutes Et on le fait 4 fois

Fiche séances d'endurance

Les activités d'endurance, telle que la course à pied ou le vélo, sont à privilégier si elles le sont possibles mais dans ce contexte assez particulier où les sorties sont réglementées et limitées, nous vous demandons de faire au mieux pour :

- **Eviter les regroupements** entre vous, même si vous n'avez aucun de symptômes !
- Eviter de sortir loin de chez vous ou dans des endroits trop fréquentés !
- Bien évidemment éviter de sortir faire une activité physique pendant les heures chaudes !

C'est dans ce contexte que nous vous proposons une alternative à ses activités extérieures qui se retrouvent limitées.

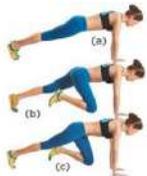


Objectif de la séance :
faire un maximum de
répétition avec un minimum de
récupération !!!!

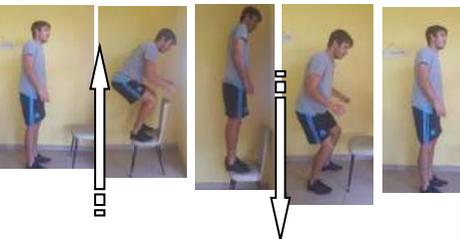
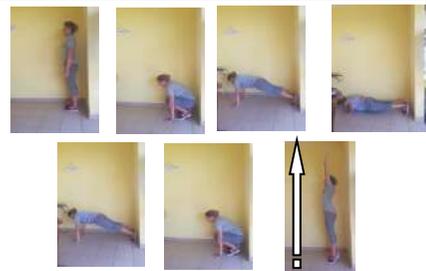


L'échauffement, c'est toujours aussi important !



Exercices	Explications	Durée de l'exercice	Nombre de répétitions
Montée de genoux	Courir sur place en montant les genoux à 90°. Pensez à faire travailler les bras en opposition !	30 secondes	Un maximum en 30 secondes
<i>Pas de récupération !!!</i>			
Jumping Jack	Ecarter et resserrer les pieds en sautant. (cf photo Niveaux Crossfitness)	30 secondes	Un maximum en 30 secondes
<i>Pas de récupération !!!</i>			
Burpees	Exercice à adapter selon sa forme et son niveau (cf Niveaux Crossfitness)	30 secondes	Un maximum en 30 secondes
<i>Pas de récupération !!!</i>			
Moutain climbers	 <p>En position de gainage, avancer le pied droit en sautant puis le pied gauche</p> <p>Pour plus d'explications, suivre ce lien https://youtu.be/x-W86CmGpxA</p>	30 secondes	Un maximum en 30 secondes
<i>Pas de récupération !!!</i>			
Squats	Exercice à adapter selon sa forme et son niveau (cf Niveaux Crossfitness)	30 secondes	Un maximum en 30 secondes
<i>Pas de récupération !!!</i>			
Corde à sauter	Si vous en avez une	1 minute	Un maximum en 1 minute
<p><i>Récupération : 1 à 2 minutes avant de recommencer !</i></p> 			

Les niveaux des différents exercices de Crossfitness

	 Niveau PADAWAN	 Niveau JEDI	 Niveau MAITRE YODA	 Vigilance pendant l'exercice
Chaise (=Wall sit)	 = 90°			→ Mettez bien vos jambes à 90° → Gardez le dos bien à plat contre le mur avec les bras le long du corps !
Montée de marche				
Abdominaux				→ Niveau padawan : soulevez uniquement les épaules ! → Niveau Jedi : Ne tirez pas sur la nuque !
Burpees				→ Soyez gainé tout au long de l'exercice ! → Niveau Jedi : Ne vous relevez pas en creusant le dos !
Pompes (Push up)				→ Soyez gainé ! → Gardez l'alignement entre les pieds et les épaules systématiquement

<p>Squats</p>				<p>→ Ecartez les pieds à la largeur du bassin. → Niveau Jedi et Yoda : Ne descendez pas en dessous de 90° !</p>
<p>Gainage</p>				<p>→ Attention à rester bien gainé : Alignement entre genoux/pieds et épaules !</p>
<p>Fentes</p>				<p>→ Alternez bien jambe droite et jambe gauche lors des répétitions. → ATTENTION Niveau Jedi : Il faut faire 5 petites fentes sur la même jambe avant de changer !</p>
<p>Jumping jack</p>				<p>→ Cet exercice fait parti de votre échauffement car il actionne votre cardio !</p>