

---

## Exemple de séquence de CrossFit pour le cycle 4

### Séance 1 :

- Qu'est ce que le CrossFit ?
- Echauffement sous forme de "Burpees fight"
- Présentations de 4 mouvements de base sous forme de Tabata (x3-4) :
  - Burpees
  - Squat
  - Fentes avant
  - Sit-Ups
- Définition des standards et des critères de réalisation pour chacun de ses mouvements :
  - Burpees
    - Poitrine au sol
    - Pieds remontent en même temps
    - Saut
    - Coudes au dessus des épaules
  - Squat
    - Dos droit
    - Genoux dans l'axe des orteils
    - Talons au sol en permanence
    - Extension complète
    - Pieds largeur des épaules
  - Sit-Ups
    - Pieds l'un contre l'autre
    - Genoux en « papillon »
    - Je touche le sol au dessus de ma tête
    - Je touche le sol devant mes pieds en fin de mouvement
    - Les épaules dépassent les hanches
  - Fentes
    - J'avance mon pied (fente avant)
    - Mon genou doit toucher le sol
    - Je ramène mes deux pieds au même niveau
    - Extension complète entre les répétitions
- Explication des muscles sollicités pour chacun de ses mouvements via l'application iPad
- Finisher
  - 3 Sets
    - 20s Single Arm Single Leg Plank R (scale : Single Arm Plank)
    - 20s Single Arm Single Leg Plank L
    - 20s Star Plank R
    - 20s Star Plank L
- Retour au calme

---

### Séance 2 :

- Retour sur la séance 1 : Avez-vous eu des courbatures ?
  - D'ailleurs, les courbatures, c'est quoi ?
  - Lien avec le retour au calme : l'afflux sanguin apporte des nutriments au muscle pour leur permettre de mieux récupérer.
- Echauffement général (2 rounds):
  - 1' Jumping Jacks
  - 30s Deep squat
  - 30s Arch Hold
  - 30s Hollow hold / rocks
  - 20 Lateral lunges
  - 10 Good mornings
- Skill sur le soulevé de terre (deadlift) : apprentissage des placements et de la posture. On met l'accent sur la position du dos.
- Rappel des standards des mouvements de base
- Découverte de nouveaux mouvements
- Mis en place du rôle de juge / observateur
  - AMRAP 15'
    - 5 Soulevé de terre
    - 10 V-Ups
    - 15 Squats
- Retour au calme et/ou after-party

### Séance 3 :

- Echauffement général :
  - 5' Course à pied
  - 3 Rounds
    - Bear crawl
    - Crab walk
    - Duck walk
    - Inchworm
- "Annie" et "Diane" en versions adaptées (format For Time)
  - Skill sur les double-unders
  - Introduction d'un nouveau mouvement : les pompes. On explique les standards et on donne les différentes adaptations possibles.
- Rappel des standards des différents mouvements
- Rappel des rôles du juge / observateur
- Retour au calme et/ou after-party

---

#### Séance 4 :

- Echauffement général :
  - 2 Rounds
    - 1' Jumping jacks
    - 10 Air Squats
    - 10 Windmills
    - 10 Plank to toe touch
    - 10 Sit-Ups
    - 10 Good mornings
    - 30s Stretch
- Apprentissage d'un nouveau mouvement : l'arraché avec une haltère légère. On poursuit le travail de posture et de coordination.
- Découverte du format EMOM
  - EMOMx15
    - 1) 40s Deadlifts
    - 2) 40s Squats
    - 3) 40s DB Snatch
    - 4) 40s V-Ups
    - 5) 40s Double Unders
- Finisher Death by Burpees (start at 5 burpees)
- Retour au calme

#### Séance 5 :

- Echauffement général
  - 5' Run
  - Tabata x2
    - Jumping rope
    - Russian baby makers
    - Jumping jacks
    - Step-ups
- Apprentissage d'un nouveau mouvement : KB Swing
  - En colonne de 3 ou 4, avec une KB par groupe. Effectuer 10 répétitions de la décomposition suivante (2-3 séries à chaque étape) :
    - KB Deadlift
    - KB Russian Swings
    - KB American Swings
- Découverte du format en équipe (team de 2)
  - AMRAP 20' (Un partenaire court autour du gymnase, l'autre effectue les exercices)
    - 10 Box Jumps
    - 10 Burpees
    - 10 KB Swings
- Retour au calme

---

### Séance 6 :

- Échauffement
  - Tabata x2
    1. Jumping jacks
    2. Single arm plank R
    3. Squats
    4. Side plank R
    5. Fentes arrières
    6. Hollow hold
    7. Single leg cone touch
    8. Arch hold
- Skill sur le wall walk et sur le handstand hold : on axe sur la gymnastique aujourd'hui.
- WOD Challenge Marcus Filly
  - AMRAP 10'
  - 1-3-5 / 2-6-10 / 3-9-15...
    - Wall Walks
    - Burpees
    - Air Squats
- After party sur le handstand walk
- Retour au calme

### Séance 7 :

- Echauffement avec le "Cone Game »
- Petit renforcement musculaire  
EMOMx10
  - Minutes paires : 15 squats + 15s Single Arm Plank R
  - Minutes impaires : 15 glute bridges + 15s Single Arm Plank L
- Skill sur le med ball clean
  - Deadlift
  - Deadlift + shrug
  - Front Squat
  - Drop (hang squat clean)
  - Med ball clean
- WOD
  - AMRAP 15'
    - 15 Med ball cleans
    - 30 Double Unders
- After party : Bring sally up

---

## Séance 8 : "Evaluation"

- Echauffement général :
  - 2 Rounds
    - 1' Jumping jacks
    - 10 Good mornings
    - 10 Russian baby makers
    - 10 Scap Push-ups
    - 10 Straight leg Sit-Ups
    - 10 Cossack squats
    - 30s Stretch
- Rappel des différents standards des mouvements
- WOD « Anderson » :
  - Max rounds in 20 minutes
  - 5x Burpees
  - 10x Pompes
  - 15x Sit-ups
  - 20x Squats
- Retour au calme

Voir les fiches en annexe pour les différents WODs.