

# 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
<b>Pompes</b>	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>
<b>Squats</b>	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>
<b>Gainage</b>	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>
<b>Fentes</b>	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i> 	<b>3 minutes</b> <i>Et on le fait 3 fois</i>	<b>2 minutes</b> <i>Et on le fait 3 ou 4 fois</i>	<b>2 minutes</b> <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
<b>Fentes</b>	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>
<b>Abdominaux</b>	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>
<b>Burpees</b>	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>
<b>Chaise</b>	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	45 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i> 	<b>3 minutes</b> <i>Et on le fait 3 fois</i>	<b>2 minutes</b> <i>Et on le fait 3 ou 4 fois</i>	<b>2 minutes</b> <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
<b>Montée de marche</b>	1 <sup>er</sup> tour : 20 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 15 répétitions	1 <sup>er</sup> tour : 20 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 15 répétitions 3 <sup>ème</sup> tour : 9 répétitions	1 <sup>er</sup> tour : 20 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 15 répétitions 3 <sup>ème</sup> tour : 9 répétitions 4 <sup>ème</sup> 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>
<b>Abdominaux</b>	1 <sup>er</sup> tour : 10 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 6 répétitions	1 <sup>er</sup> tour : 12 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 10 répétitions 3 <sup>ème</sup> tour : 6 répétitions	1 <sup>er</sup> tour : 12 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 10 répétitions 3 <sup>ème</sup> tour : 6 répétitions 4 <sup>ème</sup> 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>
<b>Pompes</b>	1 <sup>er</sup> tour : 6 répétitions 2 <sup>ème</sup> tour : 3 répétitions	1 <sup>er</sup> tour : 10 répétitions (possible avec récupération entre) 2 <sup>ème</sup> tour : 6 répétitions 3 <sup>ème</sup> tour : 3 répétitions	1 <sup>er</sup> tour : 10 répétitions (possible avec récupération entre) 2 <sup>ème</sup> tour : 6 répétitions 3 <sup>ème</sup> tour : 3 répétitions 4 <sup>ème</sup> 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>
<b>Chaise</b>	1 <sup>er</sup> tour : 30 secondes d'effort 2 <sup>ème</sup> tour : 15 secondes d'effort	1 <sup>er</sup> tour : 45 secondes d'effort 2 <sup>ème</sup> tour : 30 secondes d'effort 3 <sup>ème</sup> tour : 15 secondes d'effort	1 <sup>er</sup> tour : 45 secondes d'effort 2 <sup>ème</sup> tour : 30 secondes d'effort 3 <sup>ème</sup> tour : 15 secondes d'effort 4 <sup>ème</sup> tour : 10 secondes d'effort
	<b>3 minutes</b> <i>Et on le fait 2 fois</i>	<b>3 minutes</b> <i>Et on le fait 3 fois</i>	<b>3 minutes</b> <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
	<b>Montées de marche</b>	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort
<i>RECUPERATION</i>	<i>30 secondes</i>	<i>15 secondes</i>	<i>Aucune</i>
<b>Squats</b>	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>
<b>Fentes</b>	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>
<b>Chaise</b>	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort	30 secondes d'effort
<b>RECUPERATION</b> 	<b>3 minutes</b> <b>Et on le fait 3 fois</b>	<b>2 minutes</b> <b>Et on le fait 3 ou 4 fois</b>	<b>2 minutes</b> <b>Et on le fait 4 fois</b>

### Séance 5 : « Spécial gainage ! »

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

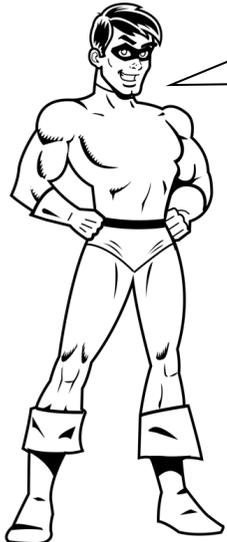
## Fiche séances d'endurance

---

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.

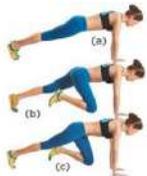


**Objectif de la séance :**  
***faire un maximum de***  
***répétition avec un minimum de***  
***récupération !!!!***

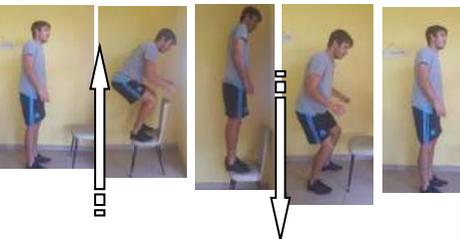
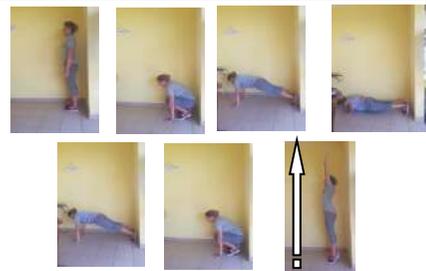


**L'échauffement, c'est toujours aussi important !**



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 <a href="https://youtu.be/x-W86CmGpxA">https://youtu.be/x-W86CmGpxA</a></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
<i>Récupération : 1 à 2 minutes avant de recommencer !</i>			
			

# Les niveaux des différents exercices de Crossfitness

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

<p><b>Squats</b></p>				<p>→ Ecartez les pieds à la largeur du bassin. → Niveau Jedi et Yoda : Ne descendez pas en dessous de 90° !</p>
<p><b>Gainage</b></p>				<p>→ Attention à rester bien gainé : Alignement entre genoux/pieds et épaules !</p>
<p><b>Fentes</b></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><b>Jumping jack</b></p>				<p>→ Cet exercice fait parti de votre échauffement car il actionne votre cardio !</p>