

# 1PRO CA1 TEAM of 2

ATTENTION CRENEAU QUINZAINE → nécessité d'un « tuilage » plus important de certains contenus (choix d'équipe)

## S1 « Présentation activité/CA, Objectifs »

- **WARM UP** EMOM 8' 40'' Bottom Squat-35 Jumpin'Jacks
- **SKILL** Squat-Kettle Russian Swings-Kettle Swings US-Sit Ups
- **Metcon** AMRAP 6' Team Of 2 Relay "You go,I go" 10 Squats/8 Swings US/6 Sit Ups

## S2 → **MOBILITY** Knight Stretch-Prayer Lat

- **WARM UP** EMOM 6' 35 Jumpin'Jacks-30''Plank Hold
- **SKILL** Single/Double Unders-Chin Ups-Kettle OH Lunges
- **Metcon** FOR TIME TIME CAP 10' 4 ROUNDS OF 50 Single Unders/10 Alt Ktb OH Lunges

## S3 → **MOBILITY** Bottom Squat-V Sit- Prayer Lat

- **WARM UP** TABATA Squats-Down and Up
- **SKILL** Single/Double Unders-Pull Ups-Burpees
- **Metcon** AMRAP 11' 4X2'ON/1'OFF 8 Box Jumps/8 Burpees

## S4 → **MOBILITY** Bottom Squat-Prayer

- **WARM UP** "Bring Sally Up Challenge" Squat
- **SKILL** Push press-Goblet Squat
- **Metcon** FOR TIME Team Of 3 Relay 6 Rounds Of 125m Run/1 Gym au choix 12 Reps/ 12 Goblet Squats

**S5****“EVALUATION FORMATIVE”**

- **MOBILITY** Knight Stretch-V Sit
- **WARM UP** EMOM 8’ 16 Alt Lunges-12 Down And Up-Au choix-Au choix
- **SKILL** Double Kettle Deadlift- Complex Kettle Swing Russian+US+Goblet Squats
- **Metcon** AMRAP 6’ TEAM OF 2 Synchro Run + 1 mouvement Gym/ 1 mouvement Haltéro

**Rest 2’**

AMRAP 3’ Solo 2 mouvements au choix (catégories différentes)

**S6**

- **MOBILITY** V Sit-Prayer
- **WARM UP** “Thunderstruck” Jumpin’ Jacks-“Rest”
- **SKILL** EMOM Burpees Box Jump Over
- **Metcon** EMOM 12’ 12 Kettles Deadlift/125m Run/Rest

**S7**

- **MOBILITY** Bottom Squat+ Au choix 1 exercice
- **WARM UP** EMOM 6’ 16 Squats-1 exercice au choix
- **SKILL** Au choix 3 mouvements (Gym et Haltéro)
- **Metcon** AMRAP 3X3’ON/1’OFF AMRAP 1:SU-DU+1 GYM AMRAP 2:SU-DU+ 1 HALTERO

AMRAP 3: 1 GYM+ 1 HALTERO

**S8**

- **MOBILITY** Prayer - Au choix 2 exercices
- **WARM UP** EMOM 8’ 2-4 exercices au choix
- **SKILL** Au choix 3 mouvements (1 de chaque caté)
- **Metcon** AMRAP 8’ Team Of 2 Synchro 1 mouvement Gym/ 1 mouvement Haltéro

**S9****“REPETITION PROGRAMME TEAM-SIMULATION EPREUVE”**

- **Metcon** AMRAP 9’ TEAM OF 2 → 6’ Synchro Run + 1 mouvement Gym/Haltéro
- 3’ Solo 2 mouvements

**S10** "EVALUATION"