

2PRO CA5

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

S1

-Présentation activité/CA, Objectifs

→ **WARM UP** Jumpin'jacks+ Mobility Bottom Squat

→ **SKILL** Squat-Climbers-Lunge

→ **Metcon** AMRAP 4' 10 Squats/10 Climbers/10 Lunges

S2

→ **MOBILITY** Bottom Squat-Back

→ **WARM UP** EMOM 9' 30 Climbers-10 Lunge-12 Halos

→ **SKILL** Squat-Sit ups-Shoulder Press

→ **Metcon** FOR TIME TIME CAP 4' 5 ROUNDS OF 8 Squat/8 Sit ups/8 Strict Shoulder Press

S3

→ **MOBILITY** Bottom Squat-Triceps Stretch- Prayer

→ **WARM UP** EMOM 9' 15 Squats-12 Shoulder Press-30'' Planche

→ **SKILL** Single Unders-Box Jumps-Push Press

→ **Metcon** AMRAP 6' 15 Steps Ups/10 Sit Ups/5 Push Press

S4

→ **MOBILITY** Bottom Squat-Calf Stretch-Triceps Stretch

→ **WARM UP** EMOM 9' 18 Squats-10 Down and Up-35 Jumpin'Jacks

→ **SKILL** Single Unders- Push Ups-Kettle Russian Swings

→ **Metcon** EXPLOSIVITE → AMRAP 4X 1'ON/1'OFF 8 Climbers/8 Squats/ 8 Russian Swings

ENDURANCE DE FORCE → AMRAP 7' 15 Climbers/15 Squats/ 15 Russian Swings

light

S5**“EVALUATION FORMATIVE”**→ **MOBILITY** Calf Stretch-Turn Back-Cobra→ **WARM UP** EMOM 6’→ **SKILL** Single Unders-EMOM Push Ups-Kettle Deadlift→ **Metcon** EXPLOSIVITE → AMRAP 4X 1’30 ON/1’OFF 8 Shoulder Taps/8 Sit Ups/ 8 Russian

Swings

ENDURANCE DE FORCE → EMOM 9’ 15 Shoulder Taps/15 Sit Ups/ 15 Russian

Swings

S6→ **MOBILITY** Knight Stretch-Bottom Squat→ **WARM UP** EMOM 6’ 16 Squats-10 Down and Up→ **SKILL** Kettle Heavy Lunges+ 2 mouvements au choix→ **Metcon** EXPLOSIVITE → AMRAP 4 X 1’ ON/1’OFF 6 Box Jumps/6 Kettle Russian Swings

ENDURANCE DE FORCE → EMOM 8’ 12-15 parmi Steps Ups-Squats-Lunges/12-14 Kettle Russian Swings

S7→ **MOBILITY** Bottom Squat+ Au choix 1 exercice→ **WARM UP** EMOM 6’ 16 Squats-1 exercice au choix→ **SKILL** Au choix 3 mouvements (1 de chaque catégorie)→ **Metcon** FOR TIME TC 10’ 8 ROUNDS OF 10 Heavy Lunges/10 Gym au choix**S8**→ **MOBILITY** Knight Stretch- Au choix 2 exercices→ **WARM UP** EMOM 8’ 2-4 exercices au choix→ **SKILL** au choix 3 mouvements (1 de chaque caté)→ **Metcon** EXPLOSIVITE → AMRAP 4 X 1’30 ON/1’OFF au choix 1 mouvement de chaque catégorie

ENDURANCE DE FORCE → EMOM 9’ au choix 1 mouvement de chaque catégorie

S9

“REPETITION PROGRAMME INDIVIDUEL-SIMULATION EPREUVE”

S10

“EVALUATION ATHLETE A/B JUGES C/D”

S11

“EVALUATION ATHLETE C/D JUGES A/B”