

1CAP/2PRO

MOUVEMENTS

MONO	GYM	HALTERO
<ul style="list-style-type: none">✓ RUN✓ SINGLE UNDERS	<ul style="list-style-type: none">✓ CLIMBERS✓ PUSH UPS✓ SIT-UPS✓ AIR SQUAT✓ AIR LUNGE✓ STEP UPS✓ BOX JUMPS	<ul style="list-style-type: none">✓ BARBELL/KETTLE ROWING✓ BARBELL/KETTLE PUSH PRESS✓ KETTLE DEADLIFT✓ KETTLEBELL RUSSIAN SWING✓ HEAVY LUNGE

PUSH UPS garçons complet/ filles avec surélévation

STEPS UP garçons 16"/ filles 14"

BOX JUMPS garçons 14"/ filles 10"

HEAVY LUNGE garçons double Ktb 8/ filles double Ktb 4

KETTLE DEADLIFT garçons 12/ filles 8

KETTLE RUSSIAN SWING garçons 12-8/ filles 8-4

KETTLE ROWING garçons 12-8/ filles 8-4

KETTLE PUSH PRESS garçons 8/ filles 4

BARBELL ROWING garçons 10/ filles 5

BARBELL PUSH PRESS garçons 10/ filles 5

EMOM 8'/AMRAP 9' 4X1'30 ON/1' OFF

→ 3 MOUVEMENTS D'AU MOINS 2 CATEGORIE DIFFERENTES

THEMES D'ENTRAINEMENT	ENDURANCE DE FORCE	PUISSANCE-EXPLOSIVITE
INTENSITE	SOUTENUE	MAXIMALE
REPETITIONS	10-15 (sauf SU et Run)	4-8 (sauf SU et Run)
CHARGE	LEGERE	IMPORTANTE
RESSENTI	2/3	4