

Echéancier CrossTraining

Séance 1 :

- 1/ Présentation cycle, évaluation, règles sécu...
- 2/ Tabata (Montée genoux, talon fesses, gainage, fente, jumping jack, gainage gauche, gainage droite, saut pieds joints sur place)
- 3/ Présentation de la feuille (tableau de suivi et d'avancement élève) + initiation à tous les gestes de base
- 4/ Evaluation diagnostique (feuille)

Séance 2 :

- 1/ Présentation séance
- 2/ Tabata (Montée genoux, talon fesses, gainage, fente, jumping jack, gainage gauche, gainage droite, saut pieds joints sur place)
- 3/ Présentation Wod (démonstration sur chaque atelier)
- 4/ Wod "are you stronger than Bernadette ?" AMRAP 6 ateliers, 2 cardio + 4 muscu, 8' en 6e / 10' en 5e / 12 en 4e / 15 en 3e)

Séance 3 :

- 1/ Présentation séance
- 2/ Tabata (Montée genoux, talon fesses, gainage, fente, jumping jack, gainage gauche, gainage droite, saut pieds joints sur place)
- 3/ Fin évaluation diagnostique
- 4/ Présentation Wod (l'élève pioche dans sa fiche 10 exercices, **travail à donner à la maison**).
- 5/ Wod "Turn around" : circuit training (par 2, 30/30, 8-10 ateliers, 2 ou 3 tours selon le temps)
- 6/ Stretching Temps d'étirement passif (environ 15 secondes) afin de favoriser la récupération et entretenir la souplesse des groupes musculaires sollicités

Séance 4:

- 1/ Présentation séance
- 2/ Tabata (Montée genoux, talon fesses, gainage, fente, jumping jack, gainage gauche, gainage droite, saut pieds joints sur place)
- 3/ Skill : Travail technique sur le Burpee
- 4/ Présentation Wod "BFF" (Wod Duo For Time)
- 5/ Wod "BFF"

Dee	Marguerita
4 rounds For Time :	50 rounds For Time :
40 Squats	1 Burpee
30 Hand Release Push Ups	1 Push Up
20 Burpees	1 Jumping Jack
	1 Mountain Climber

- 6/ Stretching Temps d'étirement passif (environ 15 secondes) afin de favoriser la récupération et entretenir la souplesse des groupes musculaires sollicités

Séance 5:

- 1/ Présentation séance
- 2/ Tabata (Montée genoux, talon fesses, gainage, fente, jumping jack, gainage gauche, gainage droite, saut pieds joints sur place)
- 3/ Skill : Travail technique sur le Squat

4/ Présentation Wod EMOM (l'élève choisit deux exercices, qu'il devra effectuer toutes les minutes. Il faut un exercice à répétitions, pas du statique).

5/ Wod EMOM

6/ Wod "Abs on fire"

Séance 6:

1/ Présentation séance

2/ Travail individuel de préparation d'échauffement

3/ Echauffement individualisé

4/ Présentation Wod au choix parmi 3 différents

5/ Wod AMRAP 15'.

Séance 7:

1/ Présentation séance

2/ Tabata (Montée genoux, talon fesses, gainage, fente, jumping jack, gainage gauche, gainage droite, saut pieds joints sur place

3/ Wod Circuit Training à créer soi-même avec les vidéos des tablettes

4/ Wod "Turn Again", au choix 30"/30" ou 45"/15".

Séance 8:

1/ Création d'un Wod entier par deux.

2/ Présentation de celui-ci à l'oral devant les autres groupes.

3/ Tabata (Montée genoux, talon fesses, gainage, fente, jumping jack, gainage gauche, gainage droite, saut pieds joints sur place).

4/ Réalisation du Wod choisi.

5/ Stretching Temps d'étirement passif (environ 15 secondes) afin de favoriser la récupération et entretenir la souplesse des groupes musculaires sollicités

Séance 9: (Bonus si besoin):

1/ Présentation séance

2/ Tabata (Montée genoux, talon fesses, gainage, fente, jumping jack, gainage gauche, gainage droite, saut pieds joints sur place

3/ Wod de Noël (Christmas Wod) à réaliser par deux le plus rapidement possible

Séance 10:

Évaluation 1ère partie.

Analyse vidéo ; questions de cours ; Wod "Are You Stronger than Bernadette"

Séance 11:

Évaluation 2ème partie.

Échauffement puis Wod personnel à réaliser en classe.