

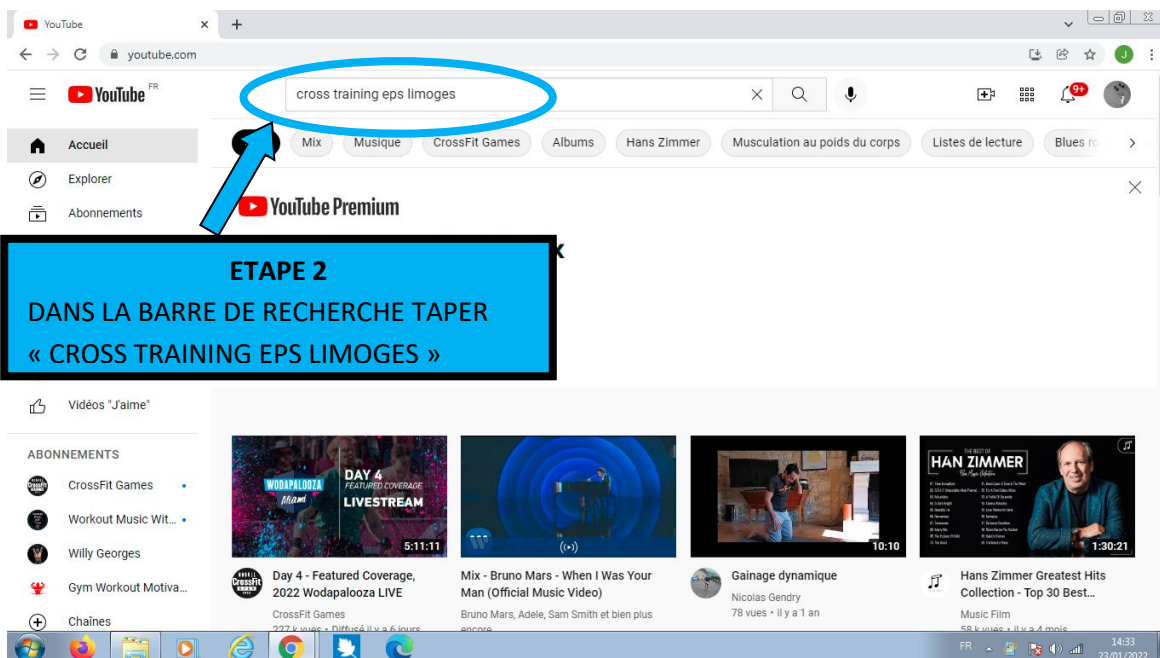
# CONNEXION ET ACCES AUX RESSOURCES

## PAGE YOUTUBE

### « CROSS TRAINING EPS LIMOGES »

#### ETAPE 1

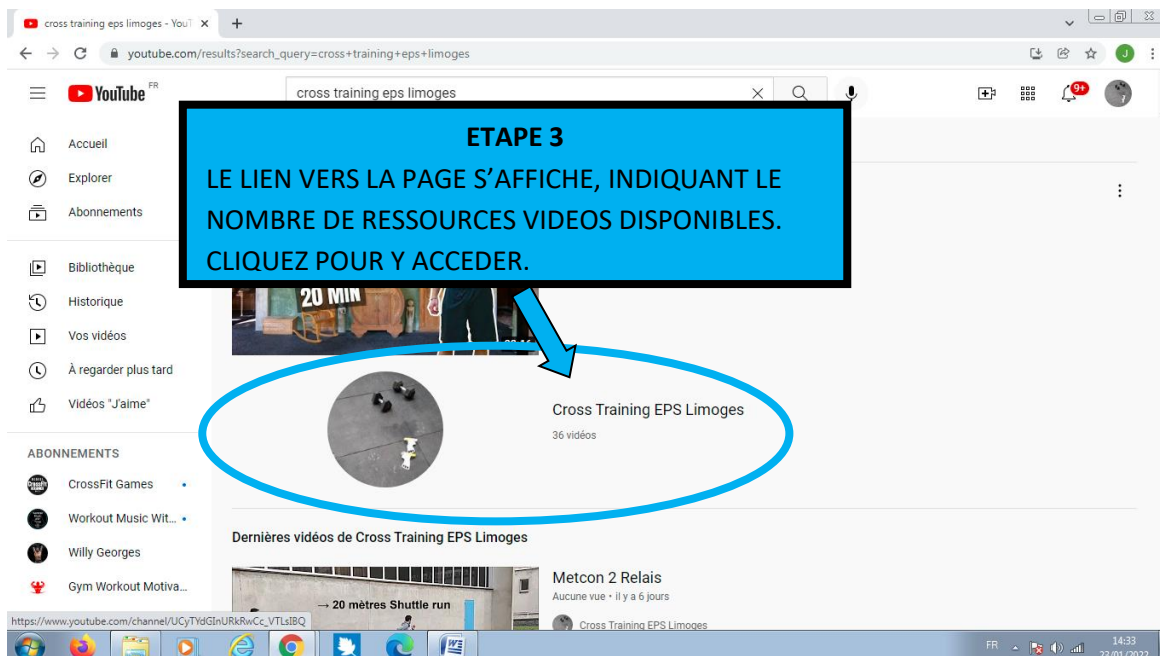
ALLER SUR LE SITE YOUTUBE



The screenshot shows the YouTube homepage in a web browser. The search bar at the top contains the text "cross training eps limoges", which is circled in blue. A blue arrow points from the search bar down to the next step's instruction box. The left sidebar shows navigation options like "Accueil", "Explorer", and "Abonnements". The main content area displays several video thumbnails, including "Day 4 - Featured Coverage, 2022 Wodapalooza LIVE" and "Mix - Bruno Mars - When I Was Your Man (Official Music Video)".

#### ETAPE 2

DANS LA BARRE DE RECHERCHE TAPER  
« CROSS TRAINING EPS LIMOGES »



The screenshot shows the YouTube search results page for the query "cross training eps limoges". The search bar at the top contains the text "cross training eps limoges". A blue arrow points from the search bar down to the next step's instruction box. The search results show a channel named "Cross Training EPS Limoges" with 36 videos, which is circled in blue. Below the channel name, there are thumbnails for "20 mètres Shuttle run" and "Metcon 2 Relais".

#### ETAPE 3

LE LIEN VERS LA PAGE S'AFFICHE, INDIQUANT LE  
NOMBRE DE RESSOURCES VIDEOS DISPONIBLES.  
CLIQUEZ POUR Y ACCEDER.

Cross Training EPS Limoges - You X +

youtube.com/channel/UCyTYdGInURkRwCc\_VTLsIBQ

cross training eps limoges

YouTube FR

Accueil Explorer Abonnements Bibliothèque Historique Vos vidéos À regarder plus tard Vidéos "J'aime"

ABONNEMENTS CrossFit Games Workout Music Wit... Willy Georges Gym Workout Motiva... Chaînes

Cross Training EPS Limoges  
Aucun abonné

PERSONNALISER LA CHAÎNE GÉRER LES VIDÉOS

ACCUEIL **VIDÉOS** PLAYLISTS CHAÎNES À PROPOS

Vidéos en ligne ▶ TOUT REGARDER

Metcon 2 Relais 1:33 Jumping Muscle Up 0:16 Séance 1 "Je démarre 4:11 Goblet Squat 0:12 Goblet Lunge 0:16

ETAPE 4  
VOUS VOILA SUR LA PAGE.  
CLIQUEZ SUR VIDEOS POUR ACCEDER A L'ENSEMBLE DES RESSOURCES.

FR 14:34 23/01/2022

Cross Training EPS Limoges - You X +

youtube.com/channel/UCyTYdGInURkRwCc\_VTLsIBQ

cross training eps limoges

YouTube FR

Accueil Explorer Abonnements Bibliothèque Historique Vos vidéos À regarder plus tard Vidéos "J'aime"

ABONNEMENTS CrossFit Games Workout Music Wit... Willy Georges Gym Workout Motiva... Chaînes

Cross Training EPS Limoges  
Aucun abonné

PERSONNALISER LA CHAÎNE GÉRER LES VIDÉOS

ACCUEIL **VIDÉOS** PLAYLISTS CHAÎNES À PROPOS

Vidéos en ligne ▶ TOUT REGARDER

Metcon 2 Relais 1:33 Jumping Muscle Up 0:16 Séance 1 "Je démarre 4:11 Goblet Squat 0:12 Goblet Lunge 0:16

Wall Ball 0:09 Thruster 0:16 **Ktb Swing US** 0:13 Ktb Russian Swing 0:13 Squat Clean 0:13

ETAPE 5  
VOUS AVEZ ACCES A L'INTEGRALITE DU CONTENU.  
CLIQUEZ SUR LA VIDEO DE VOTRE CHOIX. ICI KTB SWING US PAR EXEMPLE.

https://www.youtube.com/watch?v=IIVV1piLl0w

FR 14:34 23/01/2022

Ktb Swing US - YouTube

youtube.com/watch?v=IIVV1piILow

cross training eps limoges

YouTube FR

Fixer omoplates vers l'arrière  
→ Pousser fesses vers l'arrière  
→ Extension dynamique et complète des hanches  
→ Kettlebell au-dessus de la tête (Over-Head)  
→ Conserver une courbure naturelle du dos

Tout CrossFit Vidéos mises en ligne récem...

Squat Clean  
Cross Training EPS Limoges  
Aucune vue · il y a 6 jours  
Nouveau

**ETAPE 6**

VISIONNAGE.  
CHAQUE VIDEO TECHNIQUE PRESENTE LA  
DEMONSTRATION DU MOUVEMENT SUR 3  
REPETITIONS.

LES CRITERES DE REALISATION SONT INSCRITS SUR  
LA DROITE.

Ktb Swing US  
1 vue · 17 janv. 2022

JE N'AIME PAS PARTAGER ENREGISTRER

FR 14:35 23/01/2022