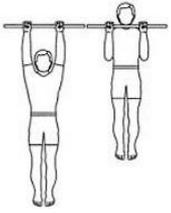
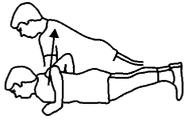
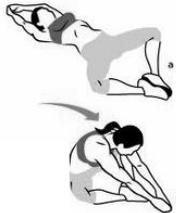


Période / Date	Séance Crossfit-1	Type	
Libellé	Wod Crossfit Barbara		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou intérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		15mn
Ateliers	X	Bondissements	Renforcement musculaire		
Déplacements	X	Jeux généraux	Etirements		X
Corde	X	Jeux spécifiques	Retour au calme		X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

Wod Crossfit Barbara - A enchaîner 5 fois sans temps de repos défini

1		Pas de récupération	2		Pas de récupération	3		Pas de récupération	4		Pas de récupération
	> Tractions			> Pompes			> Relevés de buste papillon			> Air squats	
	20 répétitions			30 répétitions			40 répétitions			50 répétitions	
	Poids de corps		Poids de corps		Poids de corps		Poids de corps		Poids de corps		