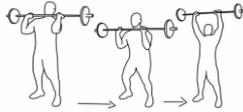


Période / Date	Séance Crossfit-2	Type	
Libellé	Wod Crossfit Ivan		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou intérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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	X		

Wod Crossfit Ivan – Réaliser les 3 exercices en 1mn – A enchaîner 20 fois					
1		Pas de récupération	2		Pas de récupération
> Push press	> Box jump				
3 répétitions	5 répétitions				
80% de 1RM	40 à 50cm	Pas de récupération	3		Pas de récupération
> Swings avec kettlebells	> Swings avec kettlebells				
7 répétitions	7 répétitions				
	8-24 Kg				