CROSSFIT

- Le but est d'enchaîner le plus vite possible sans temps de récupération des exercices pour faire monter un compteur de points qui démarre de Zéro jusqu'à atteindre un objectif donné.

- Les exercices sont listés et ont des valeurs différentes.

- Le programme commence au top départ et se termine quand l'objectif est atteint. Le score est donc le temps affiché sur le chronomètre

- Un même exercice ne peut pas me rapporter plus de 150 points sur un objectif de 500, 230 points sur un objectif de 750 et 300 points sur un objectif de 1000.

Choix de l'objectif (fonction de la durée) :

500 points	→	1000 points
≈ 10 minutes		≈ 30 minutes

Le cahier des Exercices

5 POINTS

Burpees
Fente sautée
Wall-Ball avec M-B Bleu
Toes To Bar
Saut groupé
50 m sprint
Traction

4 POINTS

Pompe claquée
Dips
Saut sur banc ou d'escalier
Fente sautée avec banc

3 POINTS

Double-saut
Touchdown
Fente
Tirage
Saut sur step
Kettlebell Swing 4 kg

2 POINTS

Pompe
Squat
Dips avec chaise
Abdos Crunch
Touch Toes & Hop

1 POINT

1/2 Squat
Jumping Jack
Climber
Abdos battements
Saut à la corde