

SPARTAN

4 SEMAINES D'ENTRAÎNEMENT
POUR SE PRÉPARER À UNE SPRINT

TRAINING PLAN



SPARTAN™



A silhouette of a person in a starting crouch, ready for a sprint. The person is wearing a long-sleeved shirt and shorts, with their hands on the ground and feet in athletic shoes. The background is dark, and a red horizontal bar is at the top of the image.

SPRINT



SPARTAN™

TYPES DE WOD

AMRAP

« *AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE* »

EFFECTUER UN MOUVEMENT AUTANT DE FOIS QUE POSSIBLE DANS UN LAPS DE TEMPS DÉTERMINÉ

EMOM

« *EVERY MINUTE ON THE MINUTE* »

EFFECTUER LES MOUVEMENTS DEMANDÉS SUR LA PREMIÈRE MINUTE PUIS TOUTES LES MINUTES SUR LE TEMPS DEMANDÉ (LE RESTE DE LA MINUTE, C'EST DE LA RÉCUPÉRATION)

TABATA

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES DE HAUTE INTENSITÉ - HUIT SÉRIES DE 20 SECONDES DE TRAVAIL ET 10 SECONDES DE RÉCUPÉRATION.

AMERICAN SWING

MATÉRIEL KETTLEBELL

POSITION DE DÉPART DEBOUT PIEDS ÉCARTÉS (PLUS LARGE QUE LES ÉPAULES) – KETTLEBELL POSÉE ENTRE LES JAMBES
FLÉCHIR LES JAMBES ET BASCULER LA BASSIN VERS L'ARRIÈRE – GARDER LE DOS DROIT – POUR ALLER CHERCHER LA KETTLEBELL
SOULEVER LA KETTLEBELL JUSQU'À HAUTEUR DES GENOUX, EN POUSSANT SUR LES JAMBES – GARDER LES BRAS TENDUS ET LES ÉPAULES RELÂCHÉES
REALISER UNE EXTENSION DES HANCHES VERS L'AVANT, EN CONTRACTANT BIEN LES FESSIERS À LA FIN DU MOUVEMENT. L'EXTENSION DOIT ÊTRE ASSEZ EXPLOSIVE POUR PROJETER LA KETTLEBELL AU DESSUS DE LA TÊTE,
BICEPS AU NIVEAU DES OREILLES ET ABDOS GAINÉS, LES HANCHES REVIENNENT EN ARRIÈRE LORSQUE LA KETTLEBELL REDESCEND POUR ENCHAÎNER.

BACK LUNGES/

FENTES ARRIÈRES

POSITION DE DÉPART DEBOUT, PIEDS ÉCARTÉS LARGEUR BASSIN.
FLEXION EN REÇULANT D'UN GRAND PAS LE PIED GAUCHE - LA CUISSE DROITE (JAMBE AVANT) RESTE PARALLÈLE AU SOL, LE GENOU DROIT RESTE POSITIONNÉ AU-DESSUS DE LA CHEVILLE. LE GENOU GAUCHE DOIT ÊTRE PLIÉ À UN ANGLE DE 90 DEGRÉS ET POINTÉ VERS LE SOL, LE TALON GAUCHE RELEVÉ.
EXTENSION DES CUISSES EN POUSSANT SUR LE TALON DROIT POUR REVENIR EN POSITION INITIALE.
ENCHAÎNER AVEC L'AUTRE PIED DIRECTEMENT.

BURPEES

POSITION DE DÉPART DEBOUT
PUIS PLACER LES MAINS SUR LE SOL - LARGEUR DES ÉPAULES - POSITION « POMPE »
LE BAS DE LA POITRINE ET LES CUISSES AU SOL SAUTER POUR RAMENER LES PIEDS AUX MAINS SANS BOUGER LES MAINS
REVENIR EN POSITION DEBOUT EN SAUTANT LES BRAS S'ÉTENDENT AU-DESSUS DE LA TÊTE PENDANT LE SAUT.

BOX JUMP

MATÉRIEL : UN BANC OU UNE BOX

POSITION DE DÉPART DEBOUT JAMBES LARGEUR DES HANCHES
SAUTER SUR LA BOX, RÉCEPTION SUR LES DEUX PIEDS EN SIMULTANÉ EN POSITION DE SQUAT (HANCHES EN ARRIÈRE/GENOUX ALIGNÉS AVEC LES ORTEILS.)
SAUTER POUR REVENIR AU SOL – RÉCEPTION JAMBES – LARGEUR ÉPAULES

BULGARIAN SPLIT SQUAT

MATÉRIEL : UN BANC, UNE BOX, UNE MARCHÉ (HAUTEUR GENOUX)

POSITION DE DÉPART : DEBOUT À 1 M DEVANT LA BOX, JAMBE DROITE FLECHIE EN ARRIÈRE, ORTEILS POSÉS SUR LA BOX.
FLÉCHIR LA JAMBE GAUCHE – GENOUX, PIEDS ALIGNÉS – PUIS REVENIR EN POSITION DE DÉPART, ENCHAÎNER LES RÉPÉTITIONS PUIS CHANGER DE JAMBE DE TERRE.

CRUNCH

POSITION DE DÉPART ALLONGÉ SUR LE DOS, GENOUX PLIÉS, PIEDS SUR LE SOL, LARGEUR DE HANCHES.
CROISER LES BRAS SUR LA POITRINE, CONTRACTER LES ABDOMINAUX, INSPIRER, EXPIRER EN SOULEVANT LE HAUT DU CORPS. GARDER LA TÊTE ET LA NUQUE DÉTENDUES.
INSPIRER ET REVENIR ALLONGÉ EN POSITION DE DÉPART.

DEVIL PRESS

MATÉRIEL: DEUX HALTÈRES

LE DEVIL PRESS CONSISTE À ENCHAÎNER UN BURPEE PUIS À RAMENER UNE CHARGE BRAS TENDUS AU DESSUS DE LA TÊTE PORTER UN HALTÈRE DANS CHAQUE MAIN, EFFECTUER UN BURPEE AVEC LA POITRINE QUI TOUCHE LE SOL MAINS EN APPUI SUR LES HALTÈRES PUIS SAUTER SUR SES PIEDS ET RESTER PENCHÉ POUR AMORCER LE SWING (BALANCÉ) EN POUSSANT LES HANCHES VERS L'AVANT ET PROFITER DE L'ÉLAN POUR DÉPLACER LES HALTÈRES VERS LE HAUT.

GOBLET SQUAT

POSITION DE DÉPART DEBOUT, JAMBES LARGEUR DES HANCHES, AVEC UN HALTÈRE SERRÉ CONTRE LA POITRINE LES COUDES CONTRE LE CORPS AU NIVEAU DES HANCHES.
PLIER LES GENOUX COMME POUR S'ASSEOIR SUR UNE CHAISE, FESSES EN ARRIÈRE, LE HAUT DU CORPS RESTE DROIT, LAISSER LES COUDES FROLER L'INTÉRIEUR DES GENOUX, EN GARDANT LE POIDS CONTRE LA POITRINE.
REVENIR EN POSITION DE DÉPART, DEBOUT JAMBES TENDUES.

GRASSHOPPER

POSITION DE DÉPART – PLANCHE SUR LES MAINS.
REMONTER LE PIED DROIT AU NIVEAU DE LA MAIN GAUCHE – RETOUR EN POSITION DE DÉPART PUIS PIED GAUCHE MAIN DROITE.

JUMPING LUNGES/

FENTES SAUTÉES

POSITION DE DÉPART, DEBOUT PIEDS LARGEUR DES HANCHES.
SAUTER JAMBE GAUCHE EN AVANT ET JAMBE DROITE EN ARRIÈRE POUR UNE RÉCEPTION EN POSITION FENTE. ENCHAÎNER AVEC UN SAUT POUR UNE RÉCEPTION FENTE : JAMBE DROITE DEVANT/ JAMBE GAUCHE DERRIÈRE.



WOD TYPES

FOR TIME

ENCHAINER LES EXERCICES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.

PYRAMIDAL

LE PRINCIPE EST D'EFFECTUER DES SÉRIES EN AUGMENTANT À CHAQUE FOIS LA CHARGE UTILISÉE ET EN DIMINUANT LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS RÉALISÉES.

PUIS DE RÉDUIRE LA CHARGE ET LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS.

ABS

SÉANCE CONCENTRÉE ET FOCUSSÉE SUR LES ABDOS

JUMPING JACK

POSITION DE DÉPART, DEBOUT, BRAS LE LONG DU CORPS.
RÉALISER UN SAUT EN ÉCARTANT À LA FOIS LES JAMBES (LARGEUR DES ÉPAULES) ET LES BRAS JUSQU'À TOUCHER LES MAINS AU DESSUS DE LA TÊTE. PUIS RETOUR EN POSITION DE DÉPART EN RESSERRANT LES JAMBES ET LES BRAS AFIN DE RETROUVER VOTRE POSITION DE DÉPART.

KNEE UP / MONTÉE DE GENOUX

POSITION DE DÉPART DEBOUT, PIEDS LARGEUR ÉPAULES.
SOULEVER ALTERNATIVEMENT LE GENOU DROIT PUIS GAUCHE À HAUTEUR DE LA TAILLE EN GARDANT LA JAMBE DE TERRE DROITE.

MILITARY PRESS

MATÉRIEL : BARRE HALTÈRE OU 2 HALTÈRES.
POSITION DE DÉPART DEBOUT, HALTÈRES OU BARRE LÉGÈREMENT DEVANT LE CORPS À HAUTEUR DES ÉPAULES.
TORSER ET JAMBES STATIQUES SOULEVER LA CHARGE AU DESSUS DE LA TÊTE JUSQU'À QUASI EXTENSION DES BRAS. PUIS REVENIR EN POSITION DE DÉPART.

MOUNTAIN CLIMBER

POSITION DE DÉPART AU SOL EN PLANCHE APPUI SUR LES MAINS, BRAS TENDUS SOUS LES ÉPAULES, JAMBES TENDUES EN APPUI SUR LES POINTES DE PIEDS : VEILLER À AVOIR UN ALIGNEMENT CORRECT (CUISSSES-BASSIN-TRONC), ABDOS ET FESSIERS CONTRACTÉS, REGARD VERS LE SOL.
FLÉCHIR UNE JAMBE TOUT EN GARDANT L'AUTRE BIEN TENDUE, TOUJOURS EN APPUI SUR VOS POINTES DE PIEDS. L'EXERCICE CONSISTE ALORS À RAMENER RAPIDEMENT ET ALTERNATIVEMENT LES GENOUX GAUCHE ET DROIT VERS L'AVANT. (COMME LE DÉPART D'UNE COURSE DANS DES STARTING BLOCKS, EN COURANT SUR PLACE.)

PLANK / PLANCHE GAINAGE

POSITION DE DÉPART ALLONGÉ AU SOL FACE CONTRE TERRE COUDES SOUS LES ÉPAULES. GAINER LE CORPS, BUSTE, FESSIERS, ABDOS CONTRACTÉS ET FORMER UNE "PLANCHE" EN APPUI SUR LES PIEDS ET LES AVANT-BRAS.

PISTOL SQUAT / SQUAT À UNE JAMBE

LE PISTOL SQUAT CONSISTE À EFFECTUER UN SQUAT SUR UNE SEULE JAMBE.
POSITION DE DÉPART DEBOUT BRAS LE LONG DU CORPS, JAMBES LARGEUR ÉPAULE.
SOULEVER LA JAMBE DROITE VERS L'AVANT EN PLIANT SIMULTANÉMENT LA JAMBE GAUCHE COMME POUR S'ASSEOIR SUR UNE CHAISE.
TENDRE LES BRAS DEVANT SOI, PARALLELE AU SOL POUR GAGNER EN ÉQUILIBRE.
PLIER, SI POSSIBLE LA JAMBE GAUCHE JUSQU'À CE QUE LES FESSES EFFLEURENT LE SOL PUIS REMONTER.
ENCHAINER AVEC LA JAMBE DROITE AU SOL.

PULSE LUNGES/ FENTES TONIQUES

POSITION DE DÉPART : FENTE DEBOUT, PIEDS ÉCARTÉS LARGEUR BASSIN. FLEXION EN REÇULANT D'UN GRAND PAS LE PIED GAUCHE - LA CUISSSE DROITE (JAMBE AVANT) RESTE PARALLÈLE AU SOL. LE GENOU DROIT RESTE POSITIONNÉ AU-DESSUS DE LA CHEVILLE. LE GENOU GAUCHE DOIT ÊTRE PLIÉ À UN ANGLE DE 90 DEGRÉS ET POINTÉ VERS LE SOL. LE TALON GAUCHE RELEVÉ.
ENCHAINER DES PULSIONS HAUT/BAS « COMME UN RESSORT » AVEC LA JAMBE AVANT.

PUSH UP / POMPES

POSITION DE DÉPART ALLONGÉ AU SOL FACE CONTRE TERRE.
PLACER LES MAINS AU SOL, LARGEUR ÉPAULES. GAINER LE CORPS - BUSTE, FESSIERS, ABDOS CONTRACTÉS - ET FORMER UNE "PLANCHE" EN APPUI SUR LES PIEDS ET LES MAINS.
LA POMPE EST LE FAIT DE FLÉCHIR LES BRAS JUSQU'À CE QUE LA POITRINE TOUCHE LE SOL, SANS CAMBRER LES LOMBAIRES ET DE REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.

RENEGADE ROW

MATÉRIEL = 2 HALTÈRES/KETTLEBELLS
POSITION DE DÉPART "POMPES"
PLACER LES MAINS SUR LES
HALTÈRES/KETTLEBELLS, LARGEUR ÉPAULES ET FORMER UNE "PLANCHE" EN APPUI SUR LES PIEDS ET LES MAINS/ALTÈRES/KETTLEBELLS
SOULEVER UN HALTÈRE/KETTLEBELL EN LE TIRANT VERS LA TAILLE. LE COUDE RESTE LE LONG DU CORPS TOUT AU LONG DU MOUVEMENT. LA DEUXIÈME MAIN RESTE APPUYÉE SUR LE SOL. LE CORPS EST GAINÉ - BUSTE, FESSIERS, ABDOS CONTACTÉS - SANS AUCUN MOUVEMENT LATÉRAL. EXPIRER EN SOULEVANT LE KETTLEBELL ET INSPIRER EN REVENANT À LA POSITION INITIALE. RÉPÉTER LE NOMBRE DE FOIS NÉCESSAIRE PUIS CHANGER DE MAIN.

RUSSIAN SWING

MATÉRIEL KETTLEBELL
POSITION DE DÉPART DEBOUT PIEDS ÉCARTÉS (PLUS LARGE QUE LES ÉPAULES) - KETTLEBELL POSÉE ENTRE LES JAMBES
FLÉCHIR LES JAMBES ET BASCULER LA BASSIN VERS L'ARRIÈRE - GARDER LE DOS DROIT - POUR ALLER CHERCHER LA KETTLEBELL.
SOULEVER LA KETTLEBELL JUSQU'À HAUTEUR DES GENOUX. EN POUSSANT SUR LES JAMBES - GARDER LES BRAS TENDUS ET LES ÉPAULES RELACHÉES.
RÉALISER UNE EXTENSION DES HANCHES VERS L'AVANT, EN CONTRACTANT BIEN LES FESSIERS À LA FIN DU MOUVEMENT. L'EXTENSION DOIT ÊTRE ASSEZ EXPLOSIVE POUR PROJETER LA KETTLEBELL VERS L'AVANT.
BRAS TENDUS ET ABDOS GAINÉS, LES HANCHES REVIENNENT EN ARRIÈRE LORSQUE LA KETTLEBELL REDESCEND POUR ENCHAINER.

RUSSIAN TWIST

POSITION DE DÉPART ASSIS, DOS DROIT À 45° DU SOL, PIEDS SOULÈVÉS DU SOL, GENOUX FLECHIS. (LE BUSTE ET LES CUISSSES FORMENT UN « V »).
CONTRACTER LES ABDOMINAUX, SERRER LES MAINS AU NIVEAU DU NOMBRIL ET EFFECTUER DES ROTATIONS DE TAILLE À DROITE, REVENIR AU CENTRE PUIS VERS LA GAUCHE.



SIDE PLANK

POSITION DE DÉPART ALLONGÉ SUR LE FLAN DROIT, EN APPUI SUR LE COUDE DROIT ALIGNÉ SOUS L'ÉPAULE.

CONTRACTER ET SOULEVER LES HANCHES POUR QUE LE CORPS SOIT ALIGNÉ DE LA TÊTE AUX PIEDS. MAINTENIR LA POSITION SANS LAISSER RETOMBER LES HANCHES. EFFECTUER LE MÊME MOUVEMENT SUR LE FLAN GAUCHE.

SIT UP

POSITION DE DÉPART ASSIS, DOS DROIT, JAMBES FLÉCHIES VERS L'EXTÉRIEUR, PLANTES DES PIEDS COLLÉES ENSEMBLE.

CONTRACTER LES ABDOMINAUX, DESCENDRE LE HAUT DU CORPS AU SOL, BRAS TENDUS DERRIÈRE LA TÊTE, PUIS REMONTER EN POSITION DE DÉPART ET ENCHAÎNER RETOUR AU SOL.

SKATER JUMP/**SAUT DU PATINEUR**

POSITION DE DÉPART DEBOUT, JAMBES LARGEUR BASSIN.

FAIRE UN SAUT LATÉRAL À GAUCHE EN CROISANT SIMULTANÉMENT LA JAMBE DROITE LOIN DERRIÈRE.

S'AIDER EN BALANÇANT LES BRAS ET LE POIDS DU CORPS VERS LA GAUCHE, PUIS ENCHAÎNER À DROITE.

C'EST LE MOUVEMENT D'UN PATINEUR QUI SPRINT.

SKI JUMPING JACK

POSITION DE DÉPART DEBOUT, LES PIEDS JOINTS, BRAS LE LONG DU CORPS. SAUTER PIED DROIT EN AVANT ET PIED GAUCHE EN ARRIÈRE. LES BRAS INVERSES ACCOMPAGNENT LE MOUVEMENT (BRAS GAUCHE EN L'AIR, BRAS DROIT EN ARRIÈRE) ENCHAÎNER RAPIDEMENT PIED GAUCHE EN AVANT, PIED DROIT EN ARRIÈRE.

SQUAT

POSITION DE DÉPART DEBOUT, JAMBES ÉCARTÉES LARGEUR DES ÉPAULES, BRAS TENDUS DEVANT, PARALLÈLES AU SOL), POIDS DU CORPS SUR LES TALONS.

FLÉCHIR LES JAMBES EN POUSSANT LES FESSES VERS L'ARRIÈRE JUSQU'À AVOIR LES CUISSSES PARALLÈLES AU SOL, LES GENOUX ALIGNÉS AU DESSUS DES PIEDS. POUSSER ENSUITE SUR LES JAMBES POUR REVENIR À LA POSITION INITIALE. LORS DE CE MOUVEMENT, LE DOS RESTE BIEN DROIT, LES ABDOMINAUX CONTRACTÉS.

SQUAT JUMP

POSITION DE DÉPART DEBOUT, JAMBES ÉCARTÉES LARGEUR DES ÉPAULES, BRAS TENDUS DEVANT (PARALLÈLES AU SOL). POIDS DU CORPS SUR LES TALONS, FLÉCHIR LES JAMBES EN POUSSANT LES FESSES VERS L'ARRIÈRE JUSQU'À AVOIR LES CUISSSES PARALLÈLES AU SOL, LES GENOUX ALIGNÉS AU DESSUS DES PIEDS. POUSSER PUISSAMMENT SUR LES CUISSSES POUR SAUTER LE PLUS HAUT POSSIBLE EN S'AIDANT DES BRAS. CONTRÔLER L'ATTERRISSAGE EN REVENANT EN POSITION DE DÉPART SQUAT.

**SINGLE UNDER/
CORDE A SAUTER****MATÉRIEL : CORDE À SAUTER**

TENIR LA CORDE À SAUTER AVEC LES MAINS LÉGÈREMENT DEVANT LES HANCHES. SAUTER À QUELQUES CENTIMÈTRES DU SOL EN GARDANT LE TORSE DROIT ALIGNÉ AVEC LE RESTE DU CORPS. TOURNER LES POIGNETS POUR QUE LA CORDE PASSE SOUS LES PIEDS LORS DES SAUTS.

SNATCH**MATÉRIEL : BARRE ALTÈRE**

POSITION DE DÉPART : ACCROUPI, DOS DROIT, TALONS ANCRÉS AU SOL, SAISIR EN PRISE LARGE LA BARRE POSÉE AU SOL. SE RELEVER EN POUSSANT SUR LES CUISSSES, MONTER LA BARRE AU NIVEAU DES HANCHES. SIMULTANÉMENT S'ACCROUPIR POUR PASSER EN SQUAT EN SOULEVANT LES BRAS POUR PASSER SOUS LA BARRE. BRAS TENDUS BARRE AU DESSUS DE LA TÊTE, SE RELEVER EN POUSSANT SUR LES CUISSSES ET EN GARDANT LES TALONS AU SOL.

STEP UP**MATÉRIEL : UN BANC OU UNE BOX**

POSITION DE DÉPART DEBOUT DERRIÈRE LA BOX. POSER LE PIED GAUCHE SUR LA BOX, PUIS ENGAGER LA JAMBE DROITE POUR AVOIR LES DEUX PIEDS SUR LA BOX. REVENIR EN POSITION DE DÉPART EN POSANT LE PIED GAUCHE AU SOL PUIS LE DROIT.

TABLE PULL UP**MATÉRIEL : UNE TABLE**

POSITION DE DÉPART ALLONGÉ SOUS LA TABLE, LE BORD DE LA TABLE DOIT ÊTRE ALIGNÉ AU NIVEAU DE LA POITRINE. ACCROCHER LES MAINS AU BORD DE LA TABLE, SERRER LES COUDES PUIS À L'AIDE DES BRAS SOULEVER LE CORPS. JAMBES, GENOUX, HANCHES ET ÉPAULES RESTENT GAINÉS ET ALIGNÉS. PUIS REVENIR EN POSITION DE DÉPART.

THRUSTER**MATÉRIEL : BARRE HALTÈRE**

POSITION DE DÉPART DEBOUT, LES PIEDS ÉCARTÉS LARGEUR DES ÉPAULES, BAS DU DOS LÉGÈREMENT CAMBRÉ, LA BARRE POSÉE SUR L'AVANT DES ÉPAULES. LES MAINS SONT PLACÉES SOUS LA BARRE, LARGEUR ÉPAULE, COUDES EN AVANT. POUSSER LES HANCHES VERS L'ARRIÈRE, PLIER LES JAMBES POUR EFFECTUER UN SQUAT. PUIS REMONTER EN POUSSANT SUR LES JAMBES, EN SOULEVANT SIMULTANÉMENT LA BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE POUR TERMINER EN POSITION DEBOUT, LA BARRE AU-DESSUS ET LÉGÈREMENT DERRIÈRE LA TÊTE, LES ÉPAULES ALIGNÉES SUR LES HANCHES, HANCHES ALIGNÉES SUR LES CHEVILLES. BAISSER LENTEMENT LA BARRE POUR REVENIR EN POSITION DE DÉPART.

TRICEPS DIPS**MATÉRIEL : BANC, MARCHE ESCALIER**

POSITION DE DÉPART, ASSIS SUR LE BANC, JAMBES TENDUES VERS L'AVANT, MAINS EN APPUI SUR LE BANC AU NIVEAU DES FESSIERS, BRAS EN LÉGÈRE FLEXION. FAIRE GLISSER LES FESSIERS SUR LE DEVANT DU BANC, PUIS PLIER LENTEMENT LES COUDES POUR ABAISSER LE CORPS VERS LE SOL JUSQU'À CE QUE LES COUDES FORMENT UN ANGLE DE 90°.

V UP (ABDOMINAUX V)

POSITION DE DÉPART ALLONGÉ SUR LE DOS, MAINS ET PIEDS JOINTS, JAMBES ET BRAS TENDUS, POINTES DE PIEDS TENDUES, BRAS DERRIÈRE LA TÊTE.

CONTRACTER LES ABDOMINAUX PUIS SOULEVER SIMULTANÉMENT LES JAMBES ET LES BRAS POUR TOUCHER LES ORTEILS AVEC LES MAINS ET FORMER UN "V" AVEC LE CORPS.



ÉCHAUFFEMENT : BURPEES !

5 JOUR 1 – AUGMENTER CHAQUE JOURS DE 5 POUR TERMINER AVEC 30 BURPEES JOUR 6

L	M	M	J	V	S	D
AMRAP 20'	2 ROUND AMRAP: 8' (2' REST)	AMRAP 15'	FOR TIME	3 ROUND (1' REST)	30' RUN	TIME TO REST!
10 PUSH UPS 10 SQUAT 20 MOUNTAIN CLIMBER	24 DOUBLE PULSE LUNGES (12 X SIDE) 50 MOUNTAIN CLIMBERS 24 JUMPING LUNGES	10 BURPEES 20 SQUAT 10 SIT UP 20 MOUNTAIN CLIMBER 10 BACK LUNGES	100 JUMPING JACK 80 BACK LUNGES 60 MOUNTAIN CLIMBER 40 SIT UPS 20 JUMPING LUNGES 10 PUSH UPS 20 JUMPING LUNGES 40 SIT UPS 60 MOUNTAIN CLIMBER 80 BACK LUNGES 100 JUMPING JACK	1' KNEE UP 1' CRUNCH 1' SQUAT 1' PLANK 1' PUSH UPS 1' SIT UPS		



ÉCHAUFFEMENT : BURPEES !

5 JOUR 1 – AUGMENTER CHAQUE JOURS DE 5 POUR TERMINER AVEC 30 BURPEES JOUR 6

L

AMRAP 20'

- 10 TRICEPS DIPS
- 20 BACK LUNGES
- 40 GRASSHOPPERS

M

**2 ROUND AMRAP:
8' (2' REST)**

- 10 THRUSTER
- 10 AMERICAN SWING
- 20 DB SNATCH
- 20 SIT UPS

M

AMRAP 15'

- 10 DEVIL PRESS
- 20 JUMPING LUNGES
- 10 BURPEES
- 20 JUMPING LUNGES
- 10 DEVIL PRESS
- 20 JUMPING LUNGES

J

FOR TIME

- 100 KNEE UP
- 80 SQUATS
- 60 JUMPING JACK
- 40" PLANK
- 20 PUSH UPS
- 10 BURPEES
- 20 PUSH UP
- 40" PLANK
- 60 JUMPING JACK
- 80 SQUATS
- 100 KNEE UP

V

**3 ROUND
(1' REST)**

- 1' PUSH UP
- 1' PLANK
- 1' B. LUNGES
- 1' BURPEES
- 1' RUSSIAN TWIST
- 1' JUMPING LUNGES

S

30' RUN

D

TIME TO REST!



ÉCHAUFFEMENT : BURPEES !

5 JOUR 1 – AUGMENTER CHAQUE JOURS DE 5 POUR TERMINER AVEC 30 BURPEES JOUR 6

L	M	M	J	V	S	D
AMRAP 20'	2 ROUND AMRAP: 8' (2' REST)	AMRAP 15'	FOR TIME	3 ROUND (1' REST)	30' RUN	TIME TO REST!
10 TABLE PULL UPS 20 BULGARIAN SQUAT 40 JUMPING LUNGES	10 DEVIL PRESS 10 RUSSIAN SWING 20 PULSE LUNGES 20 V UPS	10 PISTOL SQUAT 20 KNEE UP 10 SIT UP 20 KNEE UP 10 SIDE SQUAT 20 KNEE UP	100 SKIER JUMPING JACK 80 PULSE LUNGES 60 SINGLE UNDER 40 RUSSIAN TWIST 20 V UPS 10 MILITARY PRESS 20 V UPS 40 RUSSIAN TWIST 60 SINGLE UNDER 80 PULSE LUNGES 100 SKIER JUMPING JACK	1' TRICEPS DIPS 1' SIT UP 1' GOBLET SQUAT 1' SKATER JUMP 1' DEVIL PRESS 1' RENEGADE ROW 1' BICEPS CURL		



ÉCHAUFFEMENT : BURPEES !

5 JOUR 1 – AUGMENTER CHAQUE JOURS DE 5 POUR TERMINER AVEC 30 BURPEES JOUR 6

L

**3 ROUND
(1' REST)**

30 SKIER JUMPING JACK
30 SIT UPS
30 JUMPING JACK
15 TABLE PULL UPS

M

AMRAP 20'

18 PUSH UP
12 V UPS
24 STEP UP

M

3 ROUND (1' REST)

30 SKATER JUMP
30 CRUNCH
30 GRASSHOPPERS
15 PUSH UPS

J

AMRAP 20'

8 DEVIL PRESS
12 BOX JUMP
24 SIT UP

V

3 ROUND

30 SQUAT JUMP
30 SIT UPS
30 MOUNTAIN CLIMBER
15 BURPEES

S

RACE TIME!

D



START

AROO!

