

Planning Octobre 2018

Horaire		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI				
Ouverture		12h	9h30	9h30	10h	10h	9h				
9H			WOD	WOD		WOD	Démarrage				
9h30											
10h											HALTERO
11h							team WOD				
12h15		Démarrage	WOD 45'	HALTERO	WOD 45'	GYM	WOD 45'	Qualif Indian			
13h15		WOD 45'									
14h		entraînement libre		Ados				team WOD + enf,ado,adultes			
15h											
16h30		WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD				
17h		WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD				
17h30		WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD				
18h		WOD	WOD	HALTERO 1H30	WOD	WOD	WOD				
18h30		WOD	WOD	Démarrage	WOD	HALTERO 1H30	WOD				
19h		WOD	WOD	GYM	WOD	WOD	GYM + Ado				
19h30		Démarrage	WOD	Endurance	WOD	WOD	WOD				
20h											
Fermeture		21h				20 H		15h			

Un minimum de 4 à 6 cours "Démarrage" est conseillé avant de pratiquer les autres cours du planning

Démarrage	→	apprentissage des mouvements de base du CrossFit.
WOD	→	45min à 1H30 d'entraînement accessible à tous. Comprend: échauffement - travail technique - WOD (entraînement du jour) - retour au calme.
Team WOD	→	Entraînement en équipe (constituées lors du cours) Comprend: échauffement - WOD - retour au calme.
Enfants		Enfants de 6 à 10 ans
Ados		Adolescents de 11 à 15 ans
HALTERO	→	entraînement spécifique, réservé à l'apprentissage et la maîtrise des principaux mouvements d'haltérophilie : <u>l'arraché et l'épaulé-jeté.</u>
Endurance	→	cours dédié aux facultés cardiovasculaires type running, row, bike...etc
GYM	→	Cours dédié au travail poids de corps, apprentissage technique et renforcement.
Competitor Training		Entraînement des membres voulant performer et désireux de s'initier à la compétition CrossFit, pas de niveau requis chacun à sa chance, seulement une bonne mobilité et une exécution parfaite des mouvements sont requises, les perf viendront ensuite...

