

# Planning 2019

Horaire		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI						
Ouverture		12h	9h30	9h30	10h	10h	9h						
9H							Démarrage						
9h30							WOD	WOD	Entraînement libre	team WOD + enf,ado,adultes			
10h											WOD	WOD	
11h							WOD 45'	HALTERO					WOD 45'
12h15											WOD 45'	HALTERO	
13h15							WOD 45'	HALTERO					WOD 45'
14h											WOD 45'	HALTERO	
15h							WOD 45'	HALTERO					WOD 45'
16h30											WOD	WOD	
17h							WOD	WOD					WOD
17h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD								
18h						WOD	WOD	HALTERO 1H30	WOD	WOD	WOD		
18h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD								
19h						WOD	WOD	WOD	Démarrage	HALTERO 1H30	WOD	GYM + Ado	
19h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD								
20h						Démarrage	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
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. <u>Comprend:</u> échauffement - travail technique - WOD (entraînement du jour) - retour au calme.
Team WOD	→	Entraînement en équipe ( constituées lors du cours) <u>Comprend:</u> échauffement - WOD - retour au calme.
Enfants / Ados		Enfants de 6 à 10 ans 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.
Entraînement libre : BE STRONG	→	Possibilité de suivre une planification de force en plus pour les CrossFitters 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...