

Planning 2019

Horaire		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI												
Ouverture		12h	9h30	9h30	10h	10h	9h												
9H							Démarrage												
9h30							WOD	WOD											
10h												WOD			HALTERO				
11h											team WOD								
12h15												Démarrage	WOD 45'	HALTERO	WOD 45'	GYM	WOD 45'		
13h15							WOD 45'	Entraînement libre											
14h														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	WOD												
18h								WOD	HALTERO 1H30	WOD	WOD	WOD	WOD						
18h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD												
19h								WOD	WOD	Démarrage	HALTERO 1H30	WOD	GYM + Ado						
19h30	Démarrage	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD												
20h								WOD	WOD	Endurance	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...