

Planning 2020

Horaire		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI																					
Ouverture		12h	9h30	9h30	10h	10h	9h																					
9H							Démarrage																					
9h30							WOD	WOD	ENTRAINEMENT LIBRE																			
10h													WOD	WOD	WOD	WOD	WEIGHTLIFTING											
11h							WOD	WOD									WOD	WOD	TEAM WOD									
12h15													Démarrage	WOD 45'	ENDURANCE	WOD 45'			WEIGHT LIFTING	WOD 45'	WOD 45'							
13h15							WOD 45'	ENTRAINEMENT LIBRE					ENTRAINEMENT LIBRE															
15h							ENTRAINEMENT LIBRE											ENTRAINEMENT LIBRE	TEAM WOD + Kids&Teens									
17h																							WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
17h30																							WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
18h																							WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
18h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD																						
19h	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD																						
19h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD																						
20h	Démarrage	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 Ados : 11 à 15ans
MOBILITE	→	Cours dédié à retrouver de la souplesse articulaire et fonctionnelle pour les mouvements de CrossFit.
Endurance	→	cours dédié aux facultés cardiovasculaires type running, row, bike...etc
GYM	→	Cours dédié au travail poids de corps, apprentissage technique et renforcement.
WEIGHTLIFTING	→	entraînement spécifique, réservé à l'apprentissage et la maîtrise des principaux mouvements d'haltérophilie : <u>l'arraché et l'épaulé-jeté.</u>
Entraînement libre		MAYHEM COMPETE : Mise à disposition de la planification d'entraînement de Rich FRONING 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...

