

PLANNING – 958

Horaire		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI							
Ouverture		12h	9h30	9h30	10h	10h	9h							
9H							Démarrage							
9h30							WOD	WOD	WEIGHT LIFTING					
10h										WOD	WOD			
11h							WOD	WOD				TEAM WOD Family		
12h15										Démarrage	WOD 45'	WOD 45'	WOD 45'	GYM
13h15							WOD 45'	ENTRAÎNEMENT LIBRE					TEAM WOD Family (13h30)	
15h							Kids & Teens							
17h							WOD	WOD		WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
17h30							WOD	WOD		WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
18h							WOD	WOD		WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
18h30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD							
19h	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD							
19h30	WOD	WOD	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.
Kids & Teens	→ Enfants de 6 à 10 ans Ados : 11 à 15ans
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 : l'arraché et l'épaulé-jeté.
Entaînement 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...

