

PLANNING – 958

Horaire		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI					
Ouverture		12h	9h30	9h30	10h	10h	9h					
9H							Démarrage					
9h30							WOD	WOD				
10h											WOD	WEIGHT LIFTING
11h												TEAM WOD Family
12h15	Démarrage	WOD 45'	WOD 45'	WEIGHT LIFTING	WOD 45'	GYM	WOD 45'					
13h15	WOD 45'											
ENTRAÎNEMENT LIBRE												
15h		Kids & Teens						TEAM WOD Family (13h30)				
17h		WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD					
17h30												
18h		WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD					
18h30												
19h		WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD					
19h30												
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.
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 : <u>l'arraché et l'épaulé-jeté.</u>
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...