


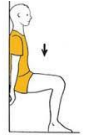


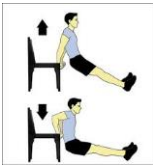






défi crossfit autonome :

1. Voici un catalogue d'exercices que je peux faire chez moi sans matériel.
2. Chaque jour, je me réserve un moment pour faire ceux que j'ai choisis :
3. 2 exercices par jour en sixième, 3 par jour en cinquième, 4 par jour en quatrième et troisième.
4. Pour chaque exercice, il existe plusieurs niveaux de difficulté de 2 à 10 points.
5. Je peux toujours faire les mêmes exercices, ou je peux changer chaque jour.
6. Pour marquer les points, je dois avoir réussi 4 fois la difficulté choisie. Sinon, je ne marque pas de point aujourd'hui avec cet exercice.
7. je choisis la difficulté avant de commencer l'exercice. Je ne peux changer d'avis une fois commencé.
8. L'objectif est de **marquer au moins autant de points que le jour précédent.**
9. Pour voir mes progrès, je REMPLIS LE CALENDRIER FOURNI que j'imprime et que j'accroche sur le frigo. (et je n'ai le droit de l'ouvrir que quand j'ai fait mes exercices de la journée !)



Numéro Atelier :	(1 minute de récupération entre chaque série)	Pour 2 points	pour 3 points	Pour 4 points	Pour 6 points	pour 8 points	Pour 10 points
1 Pectoraux : POMPES 	descendre avec coudes à 90° minimum et remonter dos droit.	4x2	4x4	4x6	4x10	4x20	4x30
2 Transverse : GAINAGE 	Il faut tenir 4 fois la durée choisie En appui sur les coudes, Dos droit !	4x10 sec	4x20 sec	4x30 sec	4x40 sec	4x1 min	4x2 min
3 Obliques : GAINAGE COSTAL 	En appui sur 1 coude, Corps aligné ! Pas de récupération ici : On enchaîne jambes droite et gauche !!!	2x4x5 sec	2x4x10 sec	2x4x20 sec	2x4x30 sec	2x4x40 sec	2x4x1 min
4 Quadriceps : LA CHAISE 	Jambes fléchies, assis contre le mur : la chaise avec un angle genoux de 90° !!!	4x10 sec	4x20 sec	4x30 sec	4x40 sec	4x1 min	4x2 min
5 Abdominaux : CRUNCH CROISÉ 	Bras derrière la tête : Le coude gauche vient toucher le genou droit , Le coude droit vient toucher le genou gauche Une répétition = 1 coude / genou	4x5	4x10	4x15	4x20	4x30	4x50
6 transverse : MOUNTAIN CLIMBER 	Les 2 mains au sol, alterner EN SAUTANT jambe droite puis jambe gauche fléchie : T1 : Jambe droite fléchie / jambe gauche tendue T2 : jambe gauche tendue / jambe droite fléchie 1 saut = 1 répétition	4x10	4x20	4x30	4x40	4x50	4x60

Numéro Atelier :	(1 minute de récupération entre chaque série)	Pour 2 points	pour 3 points	Pour 4 points	Pour 6 points	pour 8 points	Pour 10 points
7 Triceps : DIPS 	Je descends les fesses sous la chaise avec l'angle des coudes à 90 degrés.	4x3	4x4	4x6	4x8	4x10	4x20
8 Quadriceps : SQUATS 	J'essaie de garder les talons collés au sol, je fléchis avec les fesses qui descendent au niveau des genoux.	4x5	4x10	4x15	4x20	4x30	4x40
9 grands droits : RAMEUR 	En équilibre sur les fesses, t1 : je regroupe les genoux contre moi en les attrapant t2 : puis je tends les genoux, toujours en équilibre sur les fesses. Une répétition = (groupé + tendu)	4x5	4x10	4x15	4x20	4x30	4x40
10 quadriceps : JUMP SQUAT 	Les mains derrière la nuque, je descends les fesses au niveau des genoux, puis je saute	4x5	4x10	4x15	4x20	4x25	4x30
11 BURPEES (cardio) 	T1 : Départ accroupi les mains devant, T2 : je tends les jambes en arrière et en sautant T3 : Je ramène les jambes en sautant T4 : je saute en l'air, les mains au dessus de la tête T5 : je reviens à T1	4x5	4x10	4x15	4x20	4x25	4x30

Précautions et hygiène - Pour rester en bonne forme, il faut poursuivre les bonnes habitudes :

- 1.** Au niveau de l'hygiène alimentaire, manger 3 fruits et légumes par jour mais aussi ne pas attendre d'avoir soif pour boire de l'eau : normalement, c'est au moins une bouteille d'eau par jour !
- 2.** Quand je joue sur écran, faire une coupure toutes les 1h30 et prendre l'air si possible, ou en ouvrant la fenêtre.
- 3.** Au niveau du sommeil, se coucher toujours à la même heure, et dormir au moins 8 heures par nuit.
- 4.** Se construire un emploi du temps qui ne variera pas trop d'un jour à l'autre et s'y tenir, en alternant les moments enfermés et les moments dehors (si c'est possible), les moments travaillés et les moments de détente, mais ne pas changer d'activité avant au moins 1H30 : il faut consacrer une durée importante à une activité pour qu'elle soit approfondie.
- 5.** Au niveau des exercices physiques : prendre ses pulsations cardiaques avant/pendant/après :
 - La fréquence de repos est située en général entre 50 et 100 battements/minute.
 - Après les 4 séries d'un exercice, celle-ci peut monter à près de 200 battements/minute quand c'était difficile.
 - Attendre que la fréquence soit descendue au moins sous les 120 battements/minute pour passer à l'exercice suivant. Si je n'arrive pas à mesurer ma fréquence cardiaque, j'attends alors de ne plus être essoufflé pour passer à l'exercice suivant que j'ai choisi.

Bon courage et à bientôt !