

crossfit autonome - 3 objectifs :


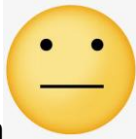








Avec le catalogue que vous avez eu en première semaine :

1. Maintenant que vous vous êtes familiarisés avec certains exercices, nous pouvons (pour ceux qui le souhaitent) chercher à garder la ligne ou nous préparer à la reprise du sport en club :
2. L'objectif ici est de commencer à faire des exercices en fonction de ce que vous aimeriez améliorer : partie du corps, gagner en explosivité, en affinement...
3. Pour cela, on va distinguer **3 façons** différentes de faire de la musculation :
 - 1. je continue de découvrir les exercices et de marquer des points, ça me va comme ça. Je conserve le même calendrier.*
 - 2. J'ai envie de garder la ligne (calendrier en dernière page)*
 - 3. Je veux être prêt pour la reprise en club, parce que je suis sportif (calendrier en dernière page)*

Conseillé pour tous les collégiens 6° - 5° - 4° - 3°	Conseillé plutôt pour les 5° - 4° - 3°	Conseillé plutôt pour les 4° - 3°
<p>1. découverte : Comme je faisais en première semaine.</p>	<p>2. rester en forme / garder la ligne Pour rester en forme, ou en visant des parties du corps précises pour garder la ligne...</p>	<p>3. sportif/reprise club Pour me préparer à la reprise de mon sport en choisissant les muscles à travailler.</p>
<p>Je ne change rien, j'essaie toujours de marquer AU MOINS autant de points que la dernière fois que j'ai rempli le calendrier.</p>	<p>Je laisse tomber le nombre de points marqués, je regarde désormais le nouveau tableau en dessous pour savoir comment je dois m'y prendre (nombre de séries, vitesse d'exécution...) pour que ce soit efficace.</p>	
<p>Je peux lancer un défi à un membre de la famille en imprimant un deuxième calendrier pour lui.</p>	<p>Je choisis les exercices en fonction de la partie du corps que je veux travailler, et si je ne sais pas ce que sont les grands droits par exemple, google est mon ami !</p>	

Rester en forme / Garder la ligne	Sportif / Reprise Club
Je passe à 5 séries par exercice, mais je privilégie un nombre de répétitions plus petit. Je dois être fatigué pour que l'exercice soit efficace. Sinon, il ne sert à rien.	Je passe à 3 séries pour chaque exercice, mais je cherche à faire plus de répétitions par série. Je dois être fatigué pour que l'exercice soit efficace. Sinon, il ne sert à rien.
Exemple : <i>au lieu de faire 4x10 (=40), je fais 5x8 (=40)</i>	Exemple : <i>Au lieu de faire 4x10, je vais plutôt faire 3x13.</i>
Pour les exercices qui fonctionnent au temps (la chaise, le gainage...), faire 5 séries mais plus courtes	Pour les exercices qui fonctionnent au temps (la chaise, le gainage...), faire aussi 3 séries mais plus longues
<ul style="list-style-type: none"> - Je fais les exercices à vitesse normale, je décompose et je m'applique en contrôlant le mouvement de A à Z. - Je souffle fort quand je fais la partie de l'exercice qui fatigue, j'inspire quand la partie du mouvement est facile. <i>Ex : en abdominaux, je remonte en soufflant fort, je redescends en inspirant.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - je fais l'exercice à vitesse normale, mais je m'arrête une demi-seconde au milieu du mouvement difficile. <i>Ex en pompes, quand je remonte, je m'arrête au milieu puis je finis le mouvement en soufflant fort. (gain de force)</i> <p style="text-align: center;">Ou bien</p> <ul style="list-style-type: none"> -je fais l'exercice à vitesse rapide (gain en explosivité)
Je dois enchaîner les séries avec un repos de 1 min. grand max ! La fatigue doit venir au fur et à mesure, donc je ne dois pas me reposer complètement entre chaque série.	Je dois bien me reposer entre chaque série, car mes muscles seront déjà fatigués dès la première série.
<p>Je prends toujours les mêmes précautions au niveau de la prise du pouls et/ou de l'essoufflement d'un exercice à l'autre : Je passe d'un exercice à l'autre une fois que ma fréquence cardiaque est redescendue sous 120 battements/min, et quand je ne suis plus essoufflé.</p>	

Calendrier : 1 case = 1 jour. J'écris 4 choses :







• date	• noms des exercices	• séries et répétitions	• Un smiley après l'exercice (pour savoir si je dois augmenter ou baisser la prochaine fois) :			
	(exemple : rameur - 5x8)					
facile 	Moyen 	Difficile 	Pas fini 			
J'ai réussi mais je ne suis pas fatigué : pour progresser, <u>il faudra augmenter</u> les répétitions.	Au début c'était facile, mais ensuite ça commençait à chauffer au niveau du muscle.	à la fin, mes muscles étaient durs comme du bois... j'étais en surchauffe mais j'ai terminé : → c'est l'état dans lequel on progresse le plus.	Trop dur : Il <u>faut baisser</u> le nombre de répétitions la prochaine fois.			
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Exemple : 23/03/20 Rameur 5x8  DIPS 5x8  Pompes 5x9 	Exemple : 24/03/20 Rameur 5x10  DIPS 5x4  Pompes 5x12 		Etc.	(Je peux aussi faire les mêmes exercices tous les 2 jours, et en faire d'autres entre temps)	...	(L'idéal est de garder les exercices au moins une semaine si je les fais tous les jours, ou 2 semaines si j'alterne avec d'autres...)

En fonction des smileys que j'ai mis la dernière fois, je sais si je dois **augmenter** ou **baisser** le nombre de répétitions pour cet exercice la prochaine fois.

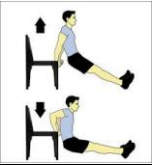




Calendrier pour Rester en forme / Garder la ligne ou Sportif / Reprise Club

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
<i>Semaine 1</i>							
<i>Semaine 2</i>							
<i>Semaine 3</i>							
<i>Semaine 4</i>							

(Inutile d'imprimer ce catalogue si vous avez le précédent)

Numéro Atelier :		
1 Pectoraux : POMPES		descendre avec coudes à 90° minimum et remonter dos droit.
2 Transverse : GAINAGE		Il faut tenir 4 fois la durée choisie En appui sur les coudes, Dos droit !
3 Obliques : GAINAGE	 COSTAL	En appui sur 1 coude, Corps aligné ! Pas de récupération ici : On enchaîne jambes droite et gauche !!!
4 Quadriceps : LA CHAISE		Jambes fléchies, assis contre le mur : la chaise avec un angle genoux de 90° !!!
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
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

(Inutile d'imprimer ce catalogue si vous avez le précédent)

Numéro Atelier :		
7		
Triceps : DIPS		Je descends les fesses sous la chaise avec l'angle des coudes à 90 degrés.
8		SQUATS
Quadriceps :		J'essaie de garder les talons collés au sol, je fléchis avec les fesses qui descendent au niveau des genoux.
9		droits :
grands 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)
10		
quadriceps : JUMP SQUAT		Les mains derrière la nuque, je descends les fesses au niveau des genoux, puis je saute
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