

## Crossfit à la maison

Voici quelques WOD (Work Out of the Day) à faire à la maison et nous allons peut être trouver une façon de partager les résultats avec les camarades de classe et ainsi se motiver!

(Si vous ne connaissez pas un exercice suffit de chercher sur youtube “crossfit et le nom de l’exercice”).

Essayez de faire chaque semaine ces 4 WOD (un jour travail - 1 jour pause) et noter vos résultats pour voir vos progrès.

### WOD 1 (For Time. Combien de temps pour faire tous ces exercices ?)

Matériel: un tapis.

5 Burpees (voir image —>)  
10 Push ups



5 Burpees  
10 Push ups  
10 Jumping Lunges (image—>)



5 Burpees  
10 Push ups  
10 Jumping Lunges  
20 Sit ups

5 Burpees  
10 Push ups  
10 Jumping Lunges  
20 Sit ups  
20 Air Squats (image—>)



### WOD 2 (AMRAP 15 min - répéter le plus de fois possible cette serie de 6 exercices pendant 15 minutes)

Matériel: une chaise et un tapis.

30 Jumping Jack

30 Speed Step (course sur place)

30 Mountain Climbers

20 Cross Crunch (image—>)

20 Superman (image—>)

20 Dips (avec une chaise) (image—>)



BENCH TRICEP DIPS

**WOD 3 (30 sec de travail - 30 sec de pause)**

Squat jump (image—&gt;)

Sit-Through (image —&gt;)

Burpees



A votre rythme, faites pendant 30 secondes le maximum de répétitions de squat jump puis 30 secondes de récupération sur place. Ensuite 30 secondes max de répétitions de Sit-through et 30 sec de pause. Puis 30 secondes max de répétitions de Burpees et 30 sec de pause. Enchaînez le tout pour 6 tours (18 minutes au total).

**WOD 4 (For time - Combien de temps pour faire tous les exercices?)**

Mountain climbers (image—&gt;)

Air Squat

Sit up



Commencez par 25 répétition de Mountain climbers, suivi de 25 répétitions de squats et 25 sit up. Continuez avec 20 répétitions de Montain climbers, 20 squats et 20 sit up. Continuez avec 15 répétitions des 3 exercices, puis 10, et terminez avec 5 répétitions.