



PLANNING GENERAL



	LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI			
	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol	Esp. 1	Esp. 2	Spé	S/sol
7h-8h	WOD SPE				WOD SPE				WOD SPE				WOD SPE				WOD			
8h-10h	Accès libre				Accès libre				Accès libre				Accès libre				Accès libre			
10h-11h	WOD				SPE				WOD				WOD				WOD			
11h-12h	WOD				WOD		CARDIO		WOD			HI RUN	WOD		GYM		WOD		HALT.	
12h15-13h15	WOD	TEAM WOD	CARDIO	HALT.	WOD		HI RUN (S/ sol)	BOXE	WOD	WOD	CARDIO	HALT.	WOD	WOD	GYM		WOD	WOD		FORCE
13h15-16h	Accès libre				Accès libre				Accès libre				Accès libre				Accès libre			
16h-17h	WOD				SPE				WOD		HI RUN		WOD				WOD			
17h-18h	WOD				SPE				WOD		HI RUN		WOD				WOD			
18h-19h	WOD	WOD	GYM	HALT.	WOD	WOD		BOXE	WOD		TEAM WOD	HALT.	WOD		CARDIO	HI RUN	WOD			
19h-20h	WOD	WOD	CARDIO	HALT.	WOD	WOD		HI RUN	WOD		WOD 1h30	FORCE	WOD	GYM	CARDIO		WOD			
20h-21h	WOD		CARDIO		WOD		GYM		WOD				WOD							

	SAMEDI	DIMANCHE
10h-11h	WOD	TEAM WOD
11h-12h	WOD	TEAM WOD
12h-13h	WOD	TEAM WOD



OUVERTURE :

15 minutes avant le 1er cours



FERMETURE :

15 minutes après le dernier cours

WOD TEAM WOD	Séance classique mélangeant tous les mouvements du CrossFit
HALT.	Séance spécifique d'haltérophilie : arraché, épaulé jeté, travail technique, barbell cycling...
GYM	Séance spécifique de gymnastique au poids de corps : tirer, pousser, sauter

CARDIO	Travail sur l'intensité sans limite de mouvements ou de charges afin d'améliorer votre capacité cardio vasculaire
BOXE	Séance de boxe anglaise avec des mouvements de CrossFit
FORCE	Séance spécifique Strongman, travail de force : squat, soulevé de terre, développé, yoke, atlas stone, sled, tire flip...

HI RUN	Séance orientée sur la course et la force (sled, sandbag...)
SPE	Séance spécifique tournante : haltérophilie, gymnastique, cardio ou force