CROSS TRAINING

OTMAN BENNANI

PROFESSEUR D’EPS

INTRODUCTION

Voici quelques WOD de cross training à adapter en fonction du niveau des élèves.

Pour rappel, voici quelques termes avec lesquels il est nécessaire de se familiariser :

- WOD (workout of day) = entraînement du jour

- For time = à réaliser le plus rapidement possible

- In time = à réaliser dans le temps imparti

- EMOM = Every Minute On the Minute

Effectuer un exercice spécifique au début de chaque minute pendant une période donnée.

WOD 1 : SURVIVOR

- 30’ IN TIME (à réaliser en moins de 30’)
- ROUND 1 :

TRACTIONS	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
BURPEES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- ROUND 2 :

PARTIE 1	50 POMPES	10 SQUATS
PARTIE 2	40 POMPES	20 SQUATS
PARTIE 3	30 POMPES	30 SQUATS
PARTIE 4	20 POMPES	40 SQUATS
PARTIE 5	10 POMPES	50 SQUATS

- ROUND 3 :
  - 3 tours de :
    - Gainage 1min
    - Flutters kicks X20
    - Touchés de cheville X20

Contoso

WOD 2 : CHALLENGE KETTLEBELL

- IN TIME 40’ :
  - REALISER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE :
    - 200 KETTLE SWINGS AVEC LA KETTLEBELL LA PLUS LOURDE POSSIBLE (EN FONCTION DE SON NIVEAU)

  - ATTENTION : TOUTES LES 4 MINUTES
    - PENALITE :
      - 8 TRACTIONS + 8 TOES TO BAR
      - NE PAS ARRETER LE CHRONOMETRE PENDANT LA PENALITE

  - OBJECTIF : REALISER LE PROGRAMME EN MOINS DE 40 MINUTES
    - SI PLUS DE 40 MINUTES : PENALITE DE 100 POMPES

  - ECHAUFFEZ VOUS BIEN ET PREPAREZ VOS ARTICULATIONS A L’EFFORT AVANT DE DEMARRER LE PROGRAMME

WOD 3 : « SEVEN »

- FOR TIME :

  - 7 ROUNDS / 7 REPETITIONS :

  - SQUAT CLEAN
  - BURPEES
  - THRUSTERS
  - CLUSTERS
  - SNATCH DUMBBLE R
  - SNATCH DUMBBLE L
  - NAVY SEAL

  - CHOIX DU POIDS DE LA BARRE POUR LES CLEAN
  - CHOIX DU POIDS DE DUMBBLES

Contoso

WOD 4 : ULTIMATE

- 1) TEST COOPER 12’ : parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes
    - REPOS 5’
- 2) FOR TIME 100 BURPEES (les effectuer le plus rapidement possible)
    - REPOS 5’
- 3) AMRAP EVOLUTIF DE 30’ : EFFECTUER LE PLUS DE TOURS POSSIBLE DE /
    - 1 SHUTTLE DE 20M (aller-retour de 20m soit 40m de course)
    - 2 BURPEES
    - 3 JUMP SQUATS
- A CHAQUE NOUVEAU TOUR AJOUTER
    - 1 SHUTTLE DE 20m (soit 40m de course)
    - 2 BURPEES
    - 3 JUMP SQUATS
- EXEMPLE :
    - Série 1 : 1 SHUTTLE DE 20m (soit 40m de course) - 2 BURPEES - 3 JUMP SQUATS
    - Série 2 : 2 SHUTTLE DE 20m (soit 80m de course) - 4 BURPEES - 3 JUMP SQUATS
    - Série 3 : 3 SHUTTLE DE 20m (soit 120m de course) - 6 BURPEES - 3 JUMP SQUATS

WOD 5 : MARATHON

- FOR TIME :
  - 100 AIR SQUATS
  - 90 SIT UP
  - 80 JUMP SQUATS
  - 70 MOUNTAIN CLIMBERS
  - 60 GOBLET SQUATS
  - 50 BURPEES
  - 40 POMPES
  - 30 TRACTIONS
  - 20 BOPE
  - 10 ERIS
  - 20 BOPE
  - 30 TRACTIONS
  - 40 POMPES
  - 50 BURPEES
  - 60 GOBLET SQUATS
  - 70 MOUNTAIN CLIMBERS
  - 80 JUMP SQUATS
  - 90 SIT UP
  - 100 AIR SQUATS

PENALITE :

TOUTES LES 3 MINUTES : 3 NAVY SEAL A REALISER

(LES NAVY SEAL DEVRONT ETRE EFFECTUES A L'ISSUE DU PROGRAMME)

WOD 6

3 ROUNDS FOR TIME (A REALISER LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE) :

ROUND 1 :

- 15 BURPEES
- 15 SQUATS
- 15 BURPEES
- 15 POMPES
- 15 BURPEES
- 15 SIT UP

ROUND 2 :

- 15 BURPEES
- 30 SQUATS
- 15 BURPEES
- 30 POMPES
- 15 BURPEES
- 30 SIT UP

ROUND 3 :

- 15 BURPEES
- 50 SQUATS
- 15 BURPEES
- 50 POMPES
- 15 BURPEES
- 50 SIT UP

WOD 7 : WORK MUTIVATED

10 ROUNDS FOR TIME :

15 PUSH UPS

15 CRUNCHES

10 BURPEES

5 PULL UPS

Contoso

WOD 8

PARTIE 1 : 10 ROUNDS FOR TIME

10 SQUATS
10 MOUNTAIN CLOMBERS
10 LUNGES
10 PUSH UPS
10 SQUATS JUMP

PARTIE 2 : DOUBLE TABATA 20/10

REALISER EN CONTINU LES 4 EXERCICES SUIVANTS :
V-UP
BURPEES
JUMP LUNGES
CRUNCHES

Contoso

WOD 9 : « SMOB »

Ce WOD s’appuie sur un mode de pratique : Le TABATA : Le SMOB

TABATA 20/10

	JUMPING JACK	SQUAT	JUMP LUNGES	SQUATS	JUMPING JACKS VITESSE
TABATA 1	4 REP	1 REP	2 REP	1 REP	MAX
	6 REP	2 REP	4 REP	2 REP	MAX
	6 REP	4 REP	2 REP	4 REP	MAX
	MOUNTAIN CLIMBERS	**PUSH UP**	**GROUPES - DEGROUPES**	**PUSH UP**	**MOUNTAIN CLIMBERS VITESSE**
TABATA 2	4 REP	1 REP	2 REP	1 REP	MAX
	6 REP	2 REP	4 REP	2 REP	MAX
	6 REP	4 REP	2 REP	4 REP	MAX

4’

2’30 REST

2 ROUNDS

4’

SOIT 4 TABATAS

Contoso

WOD 10 : EMOM PUSH UPS

EMOM 10 MINUTES

REALISER 15 POMPES PAR MINUTES PENDANT 10 MINUTES

EN CAS D'ECHEC SUR UN OU PLUSIEURS TOURS :

PENALITE : 5 BURPEES PAR CONTRAT NON REALISE PAR MINUTE

Contoso

MERCI

OTMAN.BENNANI@UPHF.FR

HTTP://CULT-EPS.FR/