

Circuits crossfit fonte:

[facile-intermediaire]

Wod Hardcore Challenge

21-18-15-12-9-6-3 reps

Superset sumo deadlift high pull (sumo SDT +rowing vertical) / push press (developpé militaire)
75lbs soit 33 kgs

WOD FRAN:

21-15-9 reps (sur certain site le poids utilisé etait de 95lbs pour les hommes soit 42kgs environs)
thruster/ tractions (superset)

WOD HELEN

3 round: 400 m
21 swing kettlebells 24 kgs
12 tractions

WOD HERO DT

5 rounds:
- souleve de terre 70 kgs 12 rep
-70kgs hang power clean 9 rep
-70 kgs push jerk 6 rep (developpé militaire)

WOD ELIZABETH

21-15-9 rep
squat + clean/ dips (si pas d'anneaux, pas d'excuses, des tréteaux feront l'affaire lol)
60 kgs

Quarter gone bad

5 rounds: thruster 60 kgs 15sec
repos 45 sec
tractions lestées 22kgs 15sec
repos 45 sec

burpees 15 sec
repos 45 sec

The Mooch

15 minutes:faire le max de round:
3 squat 100 kgs
6 tractions
9 pompes

Lynne

5 rounds: (max rep)
developpé couché (100% pdc) / tractions

Badger

3 rounds:
Squat+clean 30 reps, 42 kgs (95lbs)
30 tractions
Run 800 m

Joshie

snatch haltere, 21 reps, 17 kgs bras droit
21 tractions L (tractions avec jambes en équerres)
snatch haltere, 21 reps, 17 kgs bras gauche
21 tractions L
Snatch en position basse, position squat complet

Crazy 7 minutes:

Maximum de tours en 7 min de:
10 squats clean (43 kg homme / 30 kg femme)
20 abdos

Speed training:

1 X le + vite possible:
30 double tours corde
30 Kettlebell Swings (24kgs homme/ 12 kgs femme)
15 Power Cleans (40kgs homme/ 30 kgs femme))
30 Burpees
30 double tours corde
30 Burpees
15 Power Cleans (40 kgs/ 30 kgs))
30 Kettlebell Swings
30 double tours corde

Hurry up

1x le + vite possible
21 squats (40 kgs H/ 30kgs F)
75 soulevés de terre sumo (H barre de 20kg /F 13 kg)
15 squats (pdc)
50 soulevés de terre sumo
9 squats (pdc)
25 soulevés de terre sumo

VO2max

Le plus rapidement possible:
400 mètres avec une medecine ball (F3kg - H6kg)
21 Pompes
21 Box jumps
21 KB Swing (F12kgs- H 24kgs)
400 mètres avec une medecine ball (F3kg - H6kg)
15 Pompes
15 Box jumps
15 KB Swing(F12kgs- H 24kgs)
400 mètres avec une medecine ball (F3kg - H6kg)
9 Pompes
9 Box jumps
9 KB Swing(F12kgs- H 24kgs)

KB fever

1 fois le + vite possible. poids KB= (24kgs H, 12 kgs F)
5 box jumps
5 pompes
5 kettlebell swing
10 box jumps
10 pompes
10 kettlebell swing
15 box jumps
15 pompes
15 kettlebell swing
20 box jumps
20 pompes
20 kettlebell swing
15 box jump
15 pompes
15 kettlebell swing
10 box jump
10 pompes
10 kettlebell swing
5 box jump
5 pompes

5 kettlebell swing

"The Seven"

7 rounds de:

7 pompes poirier

60 kgs Thruster, 7 reps

7 genoux-coudes (pendu barre traction)

108 kgs, 7 reps

7 Burpees

7 Kettlebell swings (24 kgs)

7 Pull-ups

Randy

33 kgs power snatch==> 75 reps le + vite possible

power snatch: <http://www.youtube.com/watch?v=op5hi2vuQKg>

Mega runny fran

Run 1,6km ou 400m (pour les lopettes)

21 thrusters (42kgs)

21 tractions

run 800m

15 thrusters

15 tractions

run 400m

9 thrusters

9 tractions

Burpees show

total 150/150 rep

kb swings 10 à 24kgs et burpees

50-10 (50 KB suivi de 10 burpees)

40-20 (40 KB suivi de 20 burpees..etc)

30-30

20-40

10-50

Eva

5 rounds: 800m run

30 swing KB 24kgs

30 tractions

2009 CF Northeast Qualifiers

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 rep

70 kgs power clean

tractions pro

10 à 24 kgs KB swing

power clean: <http://www.youtube.com/watch?v=mCUmi2oqlvA>

SUNDAY 09

5 rounds:

21 thrusters (30 à 50 kgs)

21 doubles-unders (corde à sauter double saut)

2 MINUTES DEFENSE

60 kgs

5 X: 1 clean

3 squat clean

2 jerk

run 200 m

rest 2 min

repete 1x

jerk: <http://www.youtube.com/watch?v=4BctN9DBTXc>

Christine

3 rounds:500m row

12 souleve de terre (poids: PDC)

20 box jump

Donkey Kong:

21-15-9 reps

Burpees/ kettlebell/box jump

24 kgs kettlebell

FIFTHY FIFTHY

50 box jump

50 tractions sautées (pieds sur un support, mouvement facile)

50 kb 16 à 24 kgs

50 fentes-avant marché

50 knee to elbow (abdos genoux coudes pendu à une barre)

50 push press 20 à 40 kgs

50 back extension

50 wallball ou thruster (barre à vide à 20kgs)

50 burpees

50 saut corde a sauter (2 tours)

<http://www.youtube.com/watch?v=JmcQnACu2kE>

300 CHALLENGE

25 tractions

50 SDT 60 kgs

50 pompes

50 box jump
50 floor wipers (abdos ac barre bras tendu)
50 clean and press avec haltere 16 kgs à 24 kgs
25 tractions

<http://www.youtube.com/watch?v=ouZFwzABvw4>

SWIM WORKOUT

3 rounds: 100m nage/21 reps: kb 16kgs / Abdos avec kb 16 kgs
100m nage/15 reps :kb 16kgs / Abdos avec kb 16 kgs
100m nage/9 reps :kb 16kgs / Abdos avec kb 16 kgs

TRIATHLON

500m swim
40 kb swing: 16 kgs
60 soulevé de terre 32 kgs

NANCY

5 rounds: 400m
15 reps overhead squat 43kgs
Overhead squat: <http://www.youtube.com/watch?v=wjuULPqI-WY>

THE BEAR

total 5 rounds:
1 round c'est un mouvement complexe repeté 7x : le mouvement est un rassemblement de tout ces exos:

power clean
front squat
push press
back squat
push press

Dans le round, on ne pose jamais la barre au sol
Entre chaque round, temps de repos non imposé.

Augmentation des poids conseillé de round en round, poids de depart 1er round:25kgs

<http://www.youtube.com/watch?v=Laa7BJHJWrw>

+++++MAJ+++++

13-07-10

21-15-9

burpees

kettlebell swing

pompes

abdos

poids KB de 16 à 24 kgs selon le niveau

Air Force

4 Burpees
20 Thrusters 43kg
4 Burpees
20 Sumo Deadlift High Pulls 43kg
4 Burpees
20 Push Press 43kg
4 Burpees
20 Overhead Squats 43kg
4 Burpees
20 Front Squats 43kg

=====
=====

[difficile]

Diane

21-15-9 reps

superset: soulevé de terre(225lbs soit 100kgs)/pompes poirier

Kalsu

100 thrusters (135lbs ou 60 kgs)+5 burpees

a chaque debut de minute faire 5 burpees puis faire le max de thruster, debut de la minute suivante 5 burpees puis faire le max de thruster , faire ça jusqu'à 100 thrusters

The Volkswagen

21-15-9 reps

superset: developpé couché (pdc)/ tractions

Linda

10/9/8/7/6/5/4/3/2/1 rep

Mega superset:

souleve de terre 150% pdc /developpé couché 100% pdc/ Clean 75% pdc

Daniel

50 tractions

400 m course

21 rep Thruster 42 kgs (95 lbs)

800 m course

21 reps Thruster 42 kgs

400 m course

50 tractions

Josh

Overhead squat: 21 reps 42kgs (95lbs)

42 tractions

Overhead squat: 15 reps 42 kgs

30 tractions

Overhead squat: 9 reps 42 kgs

18 tractions

Tommy V

21 reps 50 kgs (115lbs) thruster

12 montées de corde (4-5 m)

15 reps thruster 50kgs

9 montées de corde (4-5m)

9 reps thruster 50 kgs

6 montées de corde (4-5m)

Tyler

5 round:

7 muscle ups+ 21 reps sumo deadlift hignpull (voir 1ere video hardcore challenge)

+++++MAJ+++++

South Central

10 muscles up

15 pompes poirier

48 kgs squat clean 20 reps

run 550m

squat clean: <http://www.youtube.com/watch?v=CvIMGrMYwH4&feature=related>

Mega pack

10 pompes poirier

110 kgs souleve de terre, 15 reps

25 Box jumps

50 tractions

100 Wallball shots

200 double tour de corde à sauter

Run 400 m avec un poids de 20 kgs

MONDAY SHOW

500m row (rameur)

developpé couché pdc 30 rep

1000m row

developpé couché pdc 20 rep

2000m row

developpé couché pdc 10 rep

TWINS

1 round: 750 m row
20 handstand pushup
20 rep thruster 52 kgs
20 tractions L

FIGHT GONE BAD

total 3 round: le round dure 5 min, max rep a chaque fois
wallball (1min)
sumo deadlift highpull (1min) 33 kgs max
box jump (1min)
push press (1min) 33 kgs max
row, corde à sauter, step, velo, course (1min)

push press:<http://www.youtube.com/watch?v=h6oQLMcTGTo>
Adapter le poids selon le niveau.

Muscle-up challenge:

30x muscle-up
72 reps: kb swing (24kgs)

Nate:

20 minutes, max de rounds:
2 muscles-up/4 pompes poirier/ 8 Kb swing (33kgs)

NASTY GIRL

3 rounds: 50 squats pdc
7 muscles up
Hang power clean 10 reps 60 kgs
<http://www.youtube.com/watch?v=7v7uc4TPeOO>

Rich Froning wod perso

AMRAP 5 Mins
3 Squat Snatch (135)
3 Muscle up

Rest 5 Mins

AMRAP 5 Mins
5 Thrusters (135)
5 Pull Ups

Rest 5 Mins

AMRAP 5 Mins
7 Power Cleans (135)

7 Burpees

Rest 5 Mins

AMRAP 5 Mins

9 Deadlift (225)

9 Push Ups

Crossfit games open 11.1:

AMRAP (autant de rounds que possible) en 10min :

30 doubles-unders

15 power snatch

poids sur la barre, source crossfit officiel:

Men: 75lbs/35kg

Women: 55lbs/25kg

Video de khalipa:

Crossfit games open 11.2:

AMRAP (autant de rounds que possible) en 15min de:

9 soulevé de terre

12 pompes (poitrine sol et mains qui quittent le sol en bas du mouvement)

15 box jump

Poids sur la barre:

Men : 70kg

Women : 45kg

Crossfit games open 11.3:

AMRAP (autant de rounds que possible de) en 5min:

1 squat clean

1 jerk

poids sur la barre:

Men : 75kg

Women : 62kg

Crossfit games open 11.4:

AMRAP (Autant de rounds que possible de) en 10 min:

60 Bar-facing burpees

30 Overhead squats

10 Muscle-ups

poids sur la barre:

Men: 55kg.