

Circuits Crossfit PDC

[facile- intermediaire]

Barbara (2 versions) :

5 rounds sans repos(difficile) ,ou 5 rounds avec 3:00 de repos entre les rounds(facile):

20 tractions

30 pompes

40 abdos

50 squats

http://www.youtube.com/watch?v=j84Mgb1eopk&feature=player_embedded

Chelsea:

Toutes les minutes sur un total de 30 minutes faire les exos suivants:

5 tractions

10 pompes

15 squats pdc

Cindy:

Autant de rounds que possible en 20 minutes de:

5 tractions

10 pompes

15 squats

Mary:

Autant de rounds que possible en 20 minutes de:

5 pompes poirier contre le mur

10 squats 1 jambe

15 tractions

Crazy leg workout:

5 rounds de:

- 2min "mountain climber"

- 50 squat pdc

- 50 fente av (25 chaque jambes; l'ideal c'est de les faire en marchant, pdc)

- 25 burpees

- 25 squat jump

- 50 abdos

2 eme version plus facile:

3 rounds:

- 1min "mountain climber"
- 25 squat pdc
- 50 fentes av
- 15 burpees
- 15 squat jump
- 50 abdos

Wod no breath:

Autant de rounds que possible en 20 minutes de:

- 15 tractions
- 30 pompes
- 45 squats

Tabatha something:

Compléter 32 intervalles de 20s de travail et 10s de repos ==> 32x (20s + 10s)

- 8 premiers: tractions
- 8 suivants: pompes
- 8 suivants: abdos
- 8 derniers: squats

pas de repos entre les intervalles.

Wod superset handstand pushup:

- pompes poirier contre le mur: 15 13 11 9 7 5 3 1
- traction jambe equerre: 1 3 5 7 9 11 13 15

Wod dips fever:

- 7 rounds de:
- 10 squats une jambe, alterner
- 12 dips
- 15 tractions

Wod Hiit:

- 10 rounds de:
- 12 burpees
- 12 tractions

Bodyweight fran:

21 15 9 reps
superset tractions/ burpees

Wod special pec:

21 15 9 reps:
superset pompes/ dips

Wod easy way:

7 rounds de:
Max rep dips
Max rep tractions
Repos autant que besoin (c'est rare faut en profiter lol).

Wod special jambe:

2 rounds de:
35 squats
35 montée de genoux (jusqu'au coude)
35 squats
35 abdos
35 fentes AV
35 squats

Wod big package:

7 rounds de:
35 squats
25 pompes
15 tractions

Wod 500 reps:

10 rounds de:

10 burpees
10 situps
10 pompes
10 squats
10 tractions

Speed training

30 squats
200m sprint
30 burpees

JT

21-15-9 reps
superset: pompes poirier + dips + tractions

+++++MAJ+++++

Annie

50 40 30 20 10 reps de:
double tour de corde à sauter / abdos

Nicole

Autant de rounds que possible en 20 minutes de:
400m run
Max rep tractions pronation

Death by pullups

1 traction la première minute, 2 tractions la 2ème minute, 3 tractions la 3ème minute...continuer jusqu'à épuisement. Utiliser autant de séries que nécessaire pour faire le nombre de tractions prévues dans la minute.

Cardio Max

50 abdos
50 double tour de corde à sauter
50 abdos
50 fentes avant
50 abdos
50 burpees
50 abdos

Cardio Hiit

4 rounds de:
Run 400m
50 squats

Sunburn

5 rounds de:
50 squats
30 tractions
15 pompes poirier

Hiit training

Repeter pendant 15 minutes:

20 secondes de tractions

20 secondes d'abdos

20 secondes de squat

Balboa

4 rounds de:

100 tours de corde à sauter

Run 400 meters

10 Bodyblasters

Bodyblasters:<http://www.youtube.com/watch?v=PsQaNP8LLco>

Fractured Runny Angie

Run 400 meters

25 tractions

25 pompes

25 abdos

25 squats

Ivan the Terrible

90 secondes de corde à sauter

50 fentes avant

50 pompes

50 abdos

90 secondes de corde à sauter

40 fentes av

40 pompes

40 abdos

90 secondes de corde à sauter

30 fentes av

30 pompes

30 abdos

90 secondes de corde à sauter

20 fentes av

20 pompes

20 abdos

90 secondes de corde à sauter

10 fentes av

10 pompes

10 abdos

1,500 Rep WOD

10 rounds de:

100 tour de corde à sauter

10 burpees

10 abdos
10 pompes
10 squats
10 tractions

=====
=====

[Difficile-suicidaire]

Angie

100 tractions
100 pompes
100 abdos
100 squats

WOD KILLER PARTNER WORKOUT

200 tractions
300 pompes
400 abdos
500 squats (pdc)

On fait comme on le sent: superset, serie de 10, faire un exo et passer au suivant, ce qui compte c'est le chrono. POur les tractions , ça doit aider de faire des "kipping" qu'une forme stricte pour en faire autant...

http://www.youtube.com/watch?v=pQQgW0Lum4c&feature=player_embedded

Murph (prog crossfit surement le plus connu et le plus dur lol):

course 1,6km (1miles)
100 tractions
200 pompes
300 squats
course 1,6km

http://www.youtube.com/watch?v=rKSPRtKG00g&feature=player_embedded

Jason:

100 squats
5 muscleups
75 squats
10 muscleups
50 squats
15 muscleups

25 squats
20 muscleups

Ryan:

5 rounds de:
7 muscleups
21 burpees

GI jane:

methode: 1 burpee, 1 traction, 1 burpee, 1 traction ... jusqu'a 100 lol
100 burpee/tractions

http://www.youtube.com/watch?v=7OroabcS7qY&feature=player_embedded

Wod totally package:

50 squats
50 tractions
50 fentes avant (faites en marchant)
50 montée de genoux (jusqu'au coude
5 pompes poirier contre le mur
50 abdos
5 pompes poirier contre le mur
50 squats
50 tractions

+++++MAJ+++++

Superset

Superset Dips/tractions, à gerer comme on veut.
120 tractions/120 dips

Pullups/dips:

50 40 30 20 10 rep de:
tractions/dips

cardio/pullups:

3 rounds de:
Run 800m / 50 tractions pronation

Burning shoulders

30 handstand pushups (pompes poirier)
10 tractions
20 handstand pushups

20 tractions
10 handstand pushups
30 tractions

Hiit pullups-pushup

50 30 20 reps de:
double tour de corde à sauter
pompes
tractions

Pullups fever

Run 800 meters
40 tractions jambes equerre
Run 800 meters
40 tractions pronations strictes
Run 800 meters
40 kipping pullups

Chest fever

50 dips
Run 400 meters
50 pompes
Run 400 meters
50 pompes poirier
Run 400 meters

The Reckoning

Run 1,6km (1miles)
100 bodyblasters (burpeepullupskneestoelbows)
Run 1,6km

Bodyblasters:

<http://www.youtube.com/watch?v=PsQaNP8LLco>

Running Tabata Something Else

Tabata tractions, 1 round
Run 1,6km
Tabata pompes, 1 round
Run 1,6km
Tabata abdos, 1 round
Run 1,6km
Tabata squats, 1 round
Run 1,6km

protocole tabata: 1 round= 4 min= 8 cycles de 20s d'effort et 10s de repos

Running with Angie

100 tractions

Run 1,6km

100 pompes

Run 1,6km

100 abdos

Run 1,6km

100 squats

Run 1,6km

Chest hiit

Run 1,6km

60 pompes

40 dips

20 handstand pushups (pompes poirier)

10 squat 1 jambe (5 D, 5 G)

20 handstand pushups

40 dips

60 pompes

Run 1,6km