

10,000 lbs / 4545 kg

Soulever 10,000 lbs le plus vite possible en ne faisant qu'une repetition de chaque exercice à chaque tour de:

1 Squat

1 Press (développé couché ou développé militaire)

1 Deadlift

---

Compléter 5 rounds le plus vite possible de:

2 Presses (developpé couché ou développé militaire) @ 80% of 1 RM

2 tractions strictes

2 Presses @ 80% of 1 RM

4 tractions strictes

2 Presses @ 80% of 1 RM

6 tractions strictes

---

The Volkswagen

21, 15, 9 reps de:

Développé couché: 1x pdc

tractions pronations

---

Autant de rounds que possible en 10 minutes de:

2 Deadlifts @ 80% du 5 RM

10 Plyo Push Ups

---

Le plus vite possible:

225 lbs/100kg deadlift(souleve de terre) 21 reps

50 Squats (pdc)

135 lbs/60 kg Push press, 21 reps

225 lbs/100 kg Deadlift, 15 reps

50 Squats (pdc)

135 lb/60 kg Push press, 15 reps

225 lbs/100 kg Deadlift, 9 reps

50 Squats (pdc)

135 lbs/60 kg Push press, 9 reps

---

Toutes les 30 secondes:

Effectuer 1 Deadlift toutes les 30 secondes pendant 15 minutes.

\*utiliser 70-75% du 1 RM for Deadlift

\*On peut utiliser le souleve de terre classique ou sumo.

---

Diane

21 – 15 – 9 Reps de:

225lb/100kg Deadlift

Handstand Push Ups

---

Linda

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 reps de:

1.5x pdc Deadlift

1x pdc développé couché

0,75x pdc Cleans (épaulé)

---

Tyler:

5 rounds de:

7 muscle-up/ 21 reps 95 lbs/43kg sumo deadlift highpull ( souleve de terre sumo suivi d'un tirage menton)

---

Compléter 5 rounds le plus vite possible:

1 Press (développé couché ou développé militaire) 90% of 1 RM

1 traction pronation stricte

1 Press 90% of 1 RM

3 tractions pronations strictes

1 Press 90% of 1 RM

5 tractions pronations strictes

---

Le plus vite possible:

21 Pull-ups (tractions pronation strictes)

21 Handstand Push-ups

18 Pull-ups

18 Handstand Push-ups

15 Pull-ups

15 Handstand Push-ups

12 Pull-ups

12 Handstand Push-ups

9 Pull-ups

9 Handstand Push-ups

6 Pull-ups

6 Handstand Push-ups

3 Pull-ups

3 Handstand Push-ups

---

Compléter:

Squat 15 x 1 avec 5 secondes repos entre les repetitions. (faire une rep, reposer la barre sur les supports pour 5 secondes, faire une autre rep, puis repos de 5 secondes en reposant la barre....etc jusqu'à 15 reps. Utiliser 80-85% du 1rm

Puis...

Compléter 5 rounds le plus vite possible:

1 Bench Press (développé couché) @ 80% of 1 RM

3 Supine Ring Row ( tirage supination aux anneaux ou trx)

2 Bench Presses @ 80% of 1 RM

5 Supine Ring Row

3 Bench Presses @ 80% of 1 RM  
7 Supine Ring Row

**Ou** completer 5 rounds le plus vite possible de:

1 Press (développé militaire) @ 80% of 1 RM  
1 Pull Up (traction pronation)  
3 Presses @ 80% of 1 RM  
3 Pull Ups  
5 Presses @ 80% of 1 RM  
5 Pull Ups

---

"Amanda"

3 rounds de 9-7-5 reps le plus vite possible de :  
Muscle-up  
135 lbs/ 60 kg Squat snatch

---

2011 CrossFit Games Regional Workout 3

21-15-9 reps le plus vite possible de:  
315 lbs/142 kg Deadlift  
Box jump

---

Compléter autant de rounds que possible en 15 minutes de:

15 Chest to bar pull-ups (tractions pronations poitrine contre la barre)  
30 second Ring L-sit hold (equerre anneaux)

---

Compléter autant de rounds que possible en 5 minutes de:

275 lbs/125kg Deadlift, 3 reps  
115 lbs/52 kg Push press, 7 reps

---

5 rounds le plus vite possible de:

15 Ring rows ( tirage dorsaux aux anneaux, trx)  
155 lbs/70 kg Bench press (développé couché), 15 reps  
225 lbs/100 kg Back squat, 15 reps

New prog 20/07/11

Test Valeria:

Ce n'est pas un circuit crossfit, mais dans le même style ( Tim Henriques sur T-nation)

Test de départ:

Valeria - Workout for Time (Elite Level):

Bench Press: 125kg x 21 reps

Deadlift: 184 kg x 21 reps

Pull-ups: +22kg x 21 reps

EZ Bar Curls: 61kg x 21 reps

ça c'est le poids "elite", donc très peu de personnes ici. Mais voici les poids

intermédiaires(BW=bodyweight):

Men-----Good (<30:00min) Level 1-----Very Good (<30:00min) Level 2-----Elite  
(<30:00min) Level 3  
Bench----0.8xBW-----BW-----1.25xBW  
Deadlift--1.5xBW-----1.75xBW-----2xBW  
Pull-ups---BW-----+0.125xBW-----+ 0.25BW  
EZ Curls--0.4xBW-----0.5xBW-----0.6xBW

Women

-----Good(<30:00min) Level 1-----Very Good (<30:00min) Level 2-----Elite  
(<30:00min) Level 3  
Bench-----0.5xBW-----0.75xBW-----BW  
Deadlift-----BW-----1.5xBW-----2xBW  
Pull-ups-----5-----15-----21  
EZ Curl-----0.3xBW-----0.4xBW-----0.5xBW

Donc le test est d'effectuer les 21 reps au couché, puis les 21 reps de souleve de terre, puis les 21 tractions et 21 curls. On peut fractionner en séries un exo (par exemple 3 séries de 7 reps au couché) mais on doit finir un exercice avant de passer au suivant!!!

-----  
"Lynne"

5 rounds de max reps de:  
développé couché pdc  
tractions pronations

-----  
CrossFit Games Open 11.6

Compléter autant de reps que possible en 7 minutes du format suivant:

100 pound(45 kg) Thruster, 3 reps  
3 Chest to bar Pull-ups (tractions poitrine contre la barre)  
100 pound Thruster, 6 reps  
6 Chest to bar Pull-ups  
100 pound Thruster, 9 reps  
9 Chest to bar Pull-ups  
100 pound Thruster, 12 reps  
12 Chest to bar Pull-ups  
100 pound Thruster, 15 reps  
15 Chest to bar Pull-ups  
100 pound Thruster, 18 reps  
18 Chest to bar Pull-ups  
100 pound Thruster, 21 reps  
21 Chest to bar Pull-ups...

C'est un programme chronométré. Si on complète le round de 21, on passe à 24. Si on complète 24, on passe à 27, etc.

-----  
Compléter 5 rounds le plus rapidement de:

3 Deadlifts 315 lbs/143kg  
5 Handstand Push Ups  
Sprint 50 meters

---

**Completer 5 rounds de:**

Max Rep développé couché - 185 lbs/84kg  
Max Rep tractions supi strictes  
Sprint 1/2 Gasser ( 3x 50 yards, course navette)

---

**Complete 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 reps of:**

développé couché - 50% of 1 RM  
Weighted Supine Ring Pull Up ( tractions lestées supinations sur anneaux)  
\*use 25-45 lbs for weighted supine ring pull up (10 à 20 kg de lest)

---

**21, 15, 9 reps de:**

Deadlifts - 70% of 5 RM (soulevé de terre)  
Ring Dips (dips aux anneaux)

---

**Autant de rounds que possible en 15 minutes:**

3 Push Presses 175 lbs/ 80kg  
3 Pull Ups (tractions pronations)  
3 Push Presses 175 lbs  
6 Pull Ups  
3 Push Presses 175 lbs  
9 Pull Ups

**New progs 27/07**

**Completer 5 rounds au chrono:**

7 souleve de terre - 315 lbs/ 143 kg  
21 Double Unders

---

**Completer en 12 min autant de rounds que possible de:**

développé couché 185lbs/ 84 kg, 3 reps  
squat 225 lbs/ 100 kg, 5 reps

---

**4 rounds au chrono de:**

7 muscle-up  
15 souleve de terre 100 kg  
30 walking lunge

---

**Completer:**

1 round de max rep de HSPU  
puis 3 rounds de:  
Max Rep Front Squat 70 kg  
Bear Crawl 20 yards (18,30m)

---

### Compléter 15 rounds au chrono:

1 soulevé de terre à 75% du 1 RM

Farmer's Carry 40 yards (36,50m) aussi lourd que possible (40yard= 2x20yard aller/retour)

---

### Toute les minutes

Compléter 2 squats chaque minute pendant 12 minutes.

Utiliser 80% du 1 RM.

puis...

Complete 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 reps of:

Chin Ups

Push Ups

---

### King Kong

3 Rounds:

1 Deadlift 455# (206kg)

2 Muscle Ups

3 Squat Cleans 250# (113kg)

4 Handstand Pushups

---

### Test de Rob Orlando

round 1:

squat 185 kg, 3 reps

clean 135 kg, 3 reps

push press 95 kg, 3 reps

round 2:

squat 185 kg, 2 reps

clean 135 kg, 2 reps

push press 95 kg, 2 reps

round 3:

squat 185 kg, 1 rep

clean 135 kg, 1 rep

push press 95 kg, 1 rep

Après avoir effectué les 3 rounds: course 1,6km.

D'après Rob Orlando, il faut faire ce circuit en - de 10 min pour être un athlète complet 🤖

Bon soyons réaliste, il faut adapter les poids pour le tester hein lol sinon presque personne ne le testera de toute sa vie de musclé 🤖