

Athlète : Juge : Coach :	LECON 3 : LUNGE (N1 à N4) + SUPERMAN (N1 à N4) + CRUNCH (N1 à N4)						
EMOM 5 min. LUNGE	Niv ?	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	Total NO REP
	10 à 20 REP	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	LUNGE
		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	
EMOM 5 min. SUPERMAN	Niv ?	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	Total NO REP
	10 à 30 REP	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	SUPERMAN
		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	
EMOM 5 min. CRUNCH	Niv ?	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	Total NO REP
	10 à 25 REP	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	CRUNCH
		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :	
RESSENTIS APRES EMOM							

BILAN Leçon 3 :
CHOIX du niveau :

LUNGE N...

SUPERMAN N...

CRUNCH N...

Athlète : Juge : Coach :	LECON 4 : BURPEES (Niveau 1 à 4)						
EMOM 5 min. BURPEES	Niv ?	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	1 MINUTE	Total NO REP
	5 à 10 REP	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	NO REP ?	BURPEES
RESSENTIS APRES EMOM							BURPEES N

E2MOM 10 minutes Choix des Mouvements	Niveaux choisis par mouvement				Nombre de REP entre 20 et 50 max sur 2'.	« NO REP »				
	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
1	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
2	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
3	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
4	1	2	3	4		R1 :	R2 :	R3 :	R4 :	R5 :
TOTAL :					Total sur 2' :	TOTAL NO REP :				

TEAM WOD : Se partager à 2 et le plus vite possible !
100 MOUNTAIN CLIMBER + 40 SQUAT + 60 PLANK :
 MON PARTENAIRE :

TEMPS RÉALISÉ :