

MOUVEMENTS CARDIO - 3 Niveaux de difficulté -

Catégorie	Mouvement	Sexe	Débrouillé Niveau 1	Confirmé	Elite
CARDIO	BURPEE	G	sans pompe sans saut ; pieds joints	sans pompe	pompe et saut
		F	sans pompe sans saut ; pieds alternés	sans pompe sans saut ; pieds joints	sans pompe
	MOUNTAIN CLIMBER	G	jambes alternées	Latéraux	pieds joints
		F	jambes alternées	Latéraux	pieds joints
	SAUT A LA CORDE	G	à pieds joints	Alterner irrégulièrement 1 saut double tour tous les 10 sauts simples	alterner 3 sauts simple tour - 1 saut double tour
		F	à pieds joints	Alterner irrégulièrement 1 saut double tour tous les 10 sauts simples	alterner 3 sauts simple tour - 1 saut double tour
	BOX JUMP	G	monter en marchant ; BOX 60cm	monter sauts pieds joints ; BOX 60cm	monter et descendre sauts pieds joints ; BOX 60cm
		F	monter en marchant ; BOX 30cm	monter sauts pieds joints ; BOX 30cm	monter et descendre sauts pieds joints ; BOX 30cm
	MONTEE DE GENOUX	G	jumping jack	montée de genoux	montée de genoux MEDBALL bras tendus devant ; MEDBALL 8kg
		F	jumping jack	montée de genoux	montée de genoux MEDBALL bras tendus devant ; MEDBALL 4kg

MOUVEMENTS HALTERO - 3 Niveaux de difficulté -

Catégorie	Mouvement	Sexe	Débrouillé Niveau 1	Confirmé	Elite
HALTERO	WALL BALL	G	MEDBALL shoulder to overhead (STO) MEDBALL 6kg	MEDBALL thruster ; MEDBALL 6kg	WALL BALL ; MEDBALL 6kg ; hauteur 2m ;
		F	MEDBALL shoulder to overhead (STO) MEDBALL 4kg	MEDBALL thruster ; MEDBALL 4kg	WALL BALL ; MEDBALL 4kg ; hauteur 1,50m ;
	FENTE AVANT	G	sans charge	MEDBALL bloqué au-dessus de la tête, bras tendus MEDBALL 6KG	bulgare MEDBALL bloqué au-dessus de la tête bras tendus ; MEDBALL 6kg
		F	sans charge	MEDBALL bloqué au-dessus de la tête, bras tendus MEDBALL 4KG	bulgare MEDBALL bloqué au-dessus de la tête bras tendus ; MEDBALL 4kg
	KB SWING	G	russe, saisie à 2 mains, monter jusqu'au visage Kettlebell 8kg	américain, saisie à 2 mains, monter au-dessus de la tête ; Kettlebell 12kg	américain, saisie à 1 main, monter au-dessus de la tête ; Kettlebell 12kg
		F	russe, saisie à 2 mains, monter jusqu'au visage Kettlebell 6kg	américain, saisie à 2 mains, monter au-dessus de la tête ; Kettlebell 8kg	américain, saisie à 1 main, monter au-dessus de la tête ; Kettlebell 8kg
	SQUAT	G	sans charge	MEDBALL 10kg	MEDBALL thruster 10kg
		F	sans charge	MEDBALL 6kg	MEDBALL thruster 6kg
	ARRACHE	G	mi-cuisse ; barre 12kg	barre 12kg	à un haltère 12kg
		F	mi-cuisse ; barre 8kg	barre 8kg	à un haltère 8kg

MOUVEMENTS GYM - 3 Niveaux de difficulté -

Catégorie	Mouvement	Sexe	Débrouillé Niveau 1	Confirmé Niveau 2	Elite Niveau 3
GYM	DIPS	G	sur un banc jambes tendues	sur deux bancs	chaise romaine ou barres parallèles
		F	sur un banc jambes pliées	sur un banc jambes tendues	sur deux bancs
	POMPE	G	en appui sur un support	sur les genoux	pompe
		F	sur les genoux en appui sur un support	en appui sur un support	sur les genoux
	PIEDS-BARRE	G	suspendu à la barre, relevé de genoux	suspendu à la barre, genoux-coudes	Pieds-barre
		F	allongé au sol, relevé de genoux	suspendu à la barre, relevé de genoux sous les hanches	suspendu à la barre, relevé de genoux au-dessus des hanches
	ROWING SANGLES	G	poignées au niveau du nombril, jambes fléchies	poignées au niveau du nombril, jambes tendues	traction élastique
		F	poignées au niveau des épaules, jambes tendues	poignées au niveau du nombril, jambes fléchies	poignées au niveau du nombril, jambes tendues
	PLANCHE	G	jack	commando	lever bras et jambe opposés à l'horizontale
		F	lever une jambe	jack	commando