

CROSSGAINZ®

THE CROSSFIT®

FOUNDATION

ATTENTION

AVANT DE POURSUIVRE VOTRE LECTURE ET DE COMMENCER VOS SÉANCES, PARCE QUE JE SAIS QUE VOUS EN MOURREZ D'ENVIE, LISEZ BIEN CE QUI SUIT.

JE VOUS CONSEILLE FORTEMENT DE REGARDER LES VIDÉOS EXPLICATIVES DE VOTRE FORMATION. CELLES DU MODULE 1 ET 2. DE CETTE MANIÈRE VOUS POURREZ BIEN MIEUX APPRÉHENDER VOS SÉANCES ! N'ALLEZ PAS TROP VITE OU VOUS N'AUREZ PAS LES RÉSULTATS ESCOMPTÉS.

CROSSGAINZ® : THE CROSSFIT® FOUNDATION EST UN PROGRAMME DE MOBILITÉ ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE. IL Y A 3 SÉANCES + 1 BONUS PAR SEMAINE. LES MEILLEURS RÉSULTATS ARRIVERONT SI VOUS FAITES TOUTES LES SÉANCES. PAS 1 OU 2 OU 1 SEMAINE SUR 2. NON.

SI VOUS VOULEZ PROGRESSER, ALORS ALLEZ-Y À 100%.

ATTENTION CEPENDANT À RESPECTER 24H DE RÉCUPÉRATION ENTRE 2 SÉANCES QUI VISENT LES MÊMES TISSUS (1 & 3) !

ENFIN, SI VOUS AVEZ DES DOULEURS, NE VOUS LANCEZ PAS DANS L'AVENTURE SANS AVOIR UN AVIS MÉDICAL AU PRÉALABLE. CERTES LE PROGRAMME EST CONÇU DE TELLE SORTE À CE QU'IL NE GÉNÈRE PAS DE DOULEURS ET PUISSE MÊME LES DIMINUER MAIS IL NE SE SUBSTITUE PAS À UN AVIS MÉDICAL.

A VOUS DE JOUER ET BONNES SÉANCES !

PRÉAMBULE

CROSSGAINZ® : THE CROSSFIT® FOUNDATION N'EST PAS QU'UN SIMPLE PROGRAMME. C'EST UN GAME CHANGER.

POUR VOTRE PRATIQUE DU CROSSFIT MAIS AUSSI POUR VOTRE SANTÉ.

LA MOBILITÉ EST TROP SOUVENT RELAYÉE AU SECOND PLAN. SI TU ES ICI C'EST QUE TU L'AS BIEN COMPRIS.

AUJOURD'HUI, TU AS ENTRE TES MAINS LA POSSIBILITÉ DE RECTIFIER TOUT ÇA. TU AS LA POSSIBILITÉ DE PRENDRE LE TEMPS DE BIEN FAIRE LES CHOSES.

TU AS LA POSSIBILITÉ DE CHANGER LA MANIÈRE DONT TON CORPS BOUGE.

MOINS DE RISQUE DE BLESSURE, PLUS DE LIBERTÉ DE MOUVEMENT, PLUS DE KIFF SUR LE FLOOR.

MAIS ATTENTION.

CE N'EST PAS PARCE QUE TU AS CE PROGRAMME QUE ÇA VA CHANGER COMME PAR MAGIE. IL VA FALLOIR QUE TU Y METTES DE LA VOLONTÉ, DE L'INTENSITÉ ET DE L'INTENTION.

CROSSGAINZ N'APPORTERA TOUS SES BÉNÉFICES QUE SI TU T'Y METS À 100%.

PAS DE RECETTE MIRACLE, PAS DE BLABLA, QUE DU CONCRET.

QUI SUIS-JE ?

Moi c'est Jordan.

Coach sportif depuis 2021. Diététicien-
nutritionniste du sport depuis 2023.

Je me suis mis au CrossFit® après l'obtention de mon diplôme de diététicien (que j'ai eu à la sueur de mon front). Je me suis littéralement offert l'abonnement.

Mais avant ça, je m'entraînais chez moi, à faire de la mobilité et du renforcement musculaire. Pendant 1 an j'ai développé ma mobilité pour faire du CrossFit® sans "problème". Et jusqu'ici, ça a plutôt bien fonctionné.

En 3 ans, les seuls problèmes que j'ai pu avoir c'est tendinopathie au tendon d'achille et lombalgie (que je traînais bien avant le CrossFit®). Alors que tous mes amis, qui se sont inscrits en même temps que moi, ont été blessés à un moment donné ou ont dû stopper leurs entraînements.

Je ne dis pas que la mobilité m'a permis d'éviter tout ça. Mais faire le choix de travailler dessus a très certainement mitigé le risque de blessure.

Aujourd'hui, ce que je constate c'est que la mobilité est littéralement absente des programmations et des box. Elles se résument à 2-3 étirements faits à la va vite. Des "il faudrait que tu bosses ta mobilité" mais rien de palpable.

C'est pour ça que j'ai décidé de créer CrossGainz® : The CrossFit® foundation. Une solution adaptée à toutes et à tous. Pour que la mobilité devienne une vraie compétence à développer et ne se résume pas à des étirements ou des simples automassages.





SOMMAIRE

Page 4 : Organisation
du programme

Page 8 : Tests

Page 12 : Module
hanches

Page 29 : Module
épaules

Page 46 : Module dos

Page 63 : listes des
exercices

ORGANISATION

Module : Hanches

Semaine 1	<u>Séance 1</u> ☐	<u>Séance 2</u> ☐	<u>Séance 3</u> ☐	<u>Bonus</u> ☐
Semaine 2	<u>Séance 4</u> ☐	<u>Séance 5</u> ☐	<u>Séance 6</u> ☐	<u>Bonus</u> ☐
Semaine 3	<u>Séance 7</u> ☐	<u>Séance 8</u> ☐	<u>Séance 9</u> ☐	<u>Bonus</u> ☐
Semaine 4	<u>Séance 10</u> ☐	<u>Séance 11</u> ☐	<u>Séance 12</u> ☐	<u>Bonus</u> ☐

Module : Dos

Semaine 1	<u>Séance 1</u> ☐	<u>Séance 2</u> ☐	<u>Séance 3</u> ☐	<u>Bonus</u> ☐
Semaine 2	<u>Séance 4</u> ☐	<u>Séance 5</u> ☐	<u>Séance 6</u> ☐	<u>Bonus</u> ☐
Semaine 3	<u>Séance 7</u> ☐	<u>Séance 8</u> ☐	<u>Séance 9</u> ☐	<u>Bonus</u> ☐
Semaine 4	<u>Séance 10</u> ☐	<u>Séance 11</u> ☐	<u>Séance 12</u> ☐	<u>Bonus</u> ☐

ORGANISATION

Module : Epaulés				
Semaine 1	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Bonus
Semaine 2	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Bonus
Semaine 3	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Bonus
Semaine 4	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Bonus

CROSSGAINZ[®]

THE CROSSFIT[®] FOUNDATION

TESTS



TEST HANCHES

Test	CONSIGNES	Critères de réussite
<u>Standing HIP IR</u> <u>(droite et gauche)</u>	Filme toi et prends des captures écrans de tes fins d'amplitude. Garde les précieusement pour la fin du module et voir ta progression !	✓ Minimum 35° ✓ Pas de compensations (hanche qui se lève) => Compensation avec le carré des lombes
<u>Standing HIP ER</u> <u>(droite et gauche)</u>	idem	✓ Minimum 70° ✓ Le genou opposé ne se plie pas
<u>Air squat</u>	Filme toi sur 5 répétitions. Prends une photo de toi au plus bas de ton squat. De face & de profil. Pour la partie subjective, concentre toi sur tes sensations et note les dans ton téléphone pour les conserver précieusement.	✓ Les hanches descendent en dessous des genoux ✓ les genoux ne vont pas vers l'intérieur ✓ Les pieds ne rentrent pas vers l'intérieur (pronation du pieds) ✓ le dos est droit

TEST DOS

TEST	CONSIGNES	Critères de réussite
<u>Jefferson curl</u>	Va le plus loin possible en gardant les jambes les plus tendues possible. Prends toi en photo pour voir l'avant/Après !	✓ Les genoux sont tendus voire très légèrement fléchis ✓ Les doigts/mains touchent le sol
<u>T-Spine extension on wall</u>	Suis les instructions de la vidéo, la brique de yoga sera ton meilleur témoin ! L'amélioration sera marquée par la diminution de la taille de la brique.	✓ Les coudes sont collés au mur, comme les genoux et la pointe des pieds ✓ Les coudes ne décollent presque plus du mur
<u>Good morning</u>	Réalise 5 répétitions en respectant bien l'exécution de la vidéo. Prends toi en vidéo de profil	✓ Les jambes sont tendues voire semi-tendue ✓ Le dos est droit sans flexion lombaire (bosse au niveau du bas du dos) ✓ Le buste arrive à la parallèle voire plus bas

TEST ÉPAULES

TEST	CONSIGNES	Critères de réussite
<u>Wall shoulder flexion</u>	Suis bien les instructions de la vidéo pour te mettre dans la bonne position. Une fois que c'est fait, prends toi en vidéo et réalise des captures écrans à ton max d'amplitude. Garde ça précieusement	✓ Le bas du dos est collé contre le mur ✓ Les poignets touchent le mur (chaque épaule) ✓ Les coudes ne sont pas fléchis
<u>Standing shoulder ER (plan sagittal)</u>	Tiens toi dans la même position que la vidéo. Réalise 2-3 mouvements et prends une capture écran de ta fin d'amplitude	✓ Tu vois ton oreille ✓ Le dos est droit et non cambré ✓ Le coude est bien à 90°
<u>OHS with an empty bar</u>	Prends ta barre en position OHS et réalise 2-3 mouvements de face et de profil. Note également tes sensations.	✓ les hanches descendent en dessous des genoux ✓ La barre est au dessus de la tête (pas en arrière ou devant) ✓ Les genoux suivent l'alignement des chevilles ✓ Le buste est droit, il ne se voûte pas ✓ Il n'y a pas de déséquilibre

CROSSGAINZ[®]

THE CROSSFIT[®]
FOUNDATION

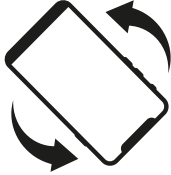
MODULE HANCHES



Semaine 1
Séance 1

Outils : KB

Temps estimé : 22'



Annotations : 1ère séance, regarde bien les vidéos avant de te lancer dans l'inconnue ! Garde le buste droit sur le sumo et assied toi dans tes hanches.

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs HIP IR in 90/90</u>	1 x 2 @ 60-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (60 à 100%), 10s RAILs (100%)
<u>B1. KB Goblet squat</u>	3 x 6 tempo : 3300	♀ 12-16kg ♂ 16-24kg	/	 C'est un format EMOM de 12' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : kb goblet squat Min 2 : PRH HIP IR in 90/90 à droite Min 3 : dual kb sumo deadlift hold Min 4 : PRH HIP IR in 90/90 à gauche *8 répétitions maintenues 2s
<u>B2. PRH HIP IR in 90/90 à droite</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps	/	
<u>B3. Dual KB sumo deadlift hold</u>	3 x 20" à 40"	♀ 2 x 12-16kg ♂ 2 x 16-24kg	/	
<u>B4. PRH HIP IR in 90/90 à gauche</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps	/	

Semaine 1 Séance 2	Outils : élastiques, banc	Temps estimé : 22'		Annotations : 2ème séance hanche, cette fois ci c'est pour la rotation externe. Sur les PAILs & RAILs/banded pigeon stretch on bench, tu devrais ressentir un stretch du petit et moyen fessier.
-----------------------	------------------------------	--------------------	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs HIP ER in 90/90</u>	1 x 2 @ 60-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (60 à 100%), 10s RAILs (100%)
<u>B1. PRL HIP ER to flexion à droite</u>	3 x 4	poids du corps	/	🎯 C'est un format EMOM de 12' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : PRL HIP ER to flexion à droite Min 2 : Banded pigeon stretch on bench à droite Min 3 : PRL HIP ER to flexion à gauche Min 4 : Banded pigeon stretch on bench à gauche
<u>B2. Banded pigeon stretch on bench à droite</u>	3 x 30" à 45"	élastique & banc inclinable	/	
<u>B3. PRL HIP ER to flexion à gauche</u>	3 x 4	poids du corps	/	
<u>B4. Banded pigeon stretch on bench à gauche</u>	3 x 30" à 45"	élastique & banc inclinable	/	

Semaine 1
Séance 3

Outils : Aucun

Temps estimé : 22'

Annotations : Pour ne pas compenser avec ton carré des lombes (le bas de ton dos, en bas de tes côtes flottantes) sur les hoovers, tu peux mettre un doigt sur ton moyen fessier avec la volonté de pousser ce doigt à chaque rép !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs HIP IR in 90/90</u>	1 x 2 @ 60-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs ((60 à 100%), 10s RAILs (100%) ⚠ Garde la même intensité que la séance 1
<u>B1. PRH frog pose</u>	4 x 8 x 2s*	poids du corps	/	🎯 C'est un format EMOM de 12' (donc 4 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : PRH frog pose Min 2 : HIP IR hoovers in 90/90 à droite Min 3 : HIP IR hoovers in 90/90 à gauche *8 répétitions maintenues 2s
<u>B2. Hip IR Hoovers in 90/90 à droite</u>	4 x 5 AR	Poids du corps	/	
<u>B3. Hip IR hoovers in 90/90 à gauche</u>	4 x 5 AR	Poids du corps	/	

Semaine 1 Séance bonus	Outils : Anneaux / Barre / élastiques /KB/ poids	Temps estimé : 20'		Annotations : cette séance bonus fait un bon rappel des épaules sur le skin the cat. Attention, si tu ne l'a jamais pratiqué, regarde bien la variante. Le zercher squat est un top exercice pour charger le dos sans contrainte.
Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. Ankle dorsiflexion with hallux stretch</u>	2 x 10/jambes	poids du corps	/	La récupération se fait lorsque l'autre cheville travaille. Garde ton talon ancré dans le sol.
<u>B1. Skin the cat</u>	3 x 5	poids du corps + anneaux	/	 Every 3' x 3 Attention à bien regarder la variante pour l'exercice du skin the cat.
<u>B2. Zercher squat</u>	3 x 6 @ tempo : 3232	Barre avec charge modérée	/	La charge au zercher devrait te challenger RPE 8
<u>C1. Banded shoulder flexion & T-spine extension</u>	3 x 10	élastique	/	 Every 3' x 3 L'élastique devra te délester assez pour augmenter ton extension vertébrale
<u>C2. kot press</u>	3 x 10/jambes	kb (charge modérée)	/	La charge de la KB pour le KOT press devra te challenger à partir de 6/7 répétitions => RPE 8

Semaine 2
Séance 1

Outils : KB

Temps estimé : 22'

Annotations : Sur les Goblet curtsy lunges, tu dois sentir un stretch dans la partie haute de ta cuisse au nive au de ton moyen fessier.
On passe à 80% sur les PAILs-RAILs

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A; PAILs & RAILs HIP ER in 90/90</u>	1 x 2 @ 80 -100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (80 à 100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. Alterned Goblet curtsy lunges</u>	3 x 12	 12-16kg  16-24kg	/	 C'est un format EMOM de 12' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : Alterned kb goblet curtsy lunges Min 2 : PRH HIP ER droite Min 3 : dual kb sumo deadlift hold Min 4 : PRH HIP ER gauche *8 répétitions maintenues 2s
<u>B2. PRH HIP ER à droite</u>	3 x 8 x 2s*	Poids du corps	/	
<u>B3. Dual kb sumo deadlift hold</u>	3 x 30" à 1'	 2 x 12-16kg  2 x 16-24kg	/	
<u>B4. PRH HIP ER à gauche</u>	3 x 8 x 2s*	Poids du corps	/	

Semaine 2
Séance 2

Outils : rien

Temps estimé : 22'

Annotations : Sur le 90/90, essaye de bien écarter tes genoux l'un de l'autre, de bien pivoter sur tes talons. Dessend le plus bas possible sur les cossak squat !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
A. <u>PAILs & RAILs HIP IR in 90/90</u>	1 x 2 @ 80 -100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (80 à 100%) 10s RAILs (100%)
B1. <u>90/90 transition</u>	3 x 30"	poids du corps	/	 C'est un format EMOM de 12" (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : 90/90 transition Min 2 : PRH HIP IR in 90/90 à droite Min 3 : Alterned cossak squat Min 4 : PRH HIP IR in 90/90 à gauche *6 répétitions maintenues 3s
B2. <u>PRH HIP IR in 90/90 à droite</u>	3 x 6 x 3s*	poids du corps	/	
B3. <u>Alterned cossak Squat</u>	3 x 6	poids du corps (tu peux te lester si tu le souhaite)	/	
B4. <u>PRH HIP IR in 90/90 à gauche</u>	3 x 6 x 3s*	poids du corps	/	

Semaine 2 Séance 3	Outils : banc	Temps estimé : 22'		Annotations : Si le copenhagen plank raise est trop complexe, tiens simplement la position durant 15 à 30s par jambe
-----------------------	---------------	--------------------	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A; PAILs & RAILs HIP ER in 90/90</u>	1 x 2 @ 80 -100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (80 à 100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. PRL HIP ER to flexion à droite</u>	3 x 6	poids du corps	/	 Every 2' x 6 Alterne en B1-B2 et C1-C2 Tu vas devoir réaliser en 2'30" le PRL + le copenhagen plank raise. D'abord côté droite, puis gauche, puis droite, puis gauche. Round 1 : B1-B2 Round 2 : C1-C2 Round 3 : B1-B2 Round 4 : C1-C2 Round 5 : B1-B2 Round 6 : C1-C2
<u>B2. Copenhagen plank raise à droite</u>	3 x 10	poids du corps (banc)	/	
<u>C1. PRL HIP ER to flexion à gauche</u>	3 x 6	poids du corps	/	
<u>C2. Copenhagen plank raise à gauche</u>	3 x 10	poids du corps (banc)	/	

Semaine 2 Séance bonus	Outils : barre de dips / Barre	Temps estimé : 15'			Annotations : L'isométrie yielding est un super exo, seulement ne soit pas passif. Ne te laisse pas tomber en dips. Résiste. Le wall sit est top pour tes genoux. Si tu n'as pas de barre de dips tu peux réaliser cette variante (<u>Dips on box</u> / <u>Assisted dips on box</u>)
Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations	
<u>A. Ankle dorsiflexion with hallux stretch</u>	2 x 12/jambes	poids du corps	/	La récupération se fait lorsque l'autre cheville travaille	
<u>B1. Isométrie yielding dips*</u>	3 x 15" à 30"	poids du corps barre de dips	/	 Every 2' x 3 RPE cible : 7 à 8/10 *Si amplitude complète pas possible, remonte légèrement pour sortir de la position douloureuse et retournes-y progressivement la série suivante. Tu peux utiliser un élastique pour te délester (assisted dips)	
<u>B2. Isométrie yielding wall sit</u>	3 x 30" à 1'	poids du corps	/		
<u>C1. Inclinaison vertébrale à la barre Alt</u>	3 x 20	♂ 20kg ♀ 15kg	1'	 3 rounds avec 1' de récupération RPE cible : 8/10	
<u>C2. Modified split squat</u>	3 x 6/jambes	poids du corps			

Semaine 3 Séance 1	Outils : Barre	Temps estimé : 20'				Annotations : Prends un vrai écartement pour le wide stance back squat. Attention, si tu ne l'as jamais fait, commence léger. Tes adducteurs vont bien prendre ! Attention, on passe à 100% sur les PAILs & RAILs
Exercices		Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations	
A. <u>PAILs & RAILs HIP IR in 90/90</u>		1 x 2 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)	
B1. <u>Wide stance Back squat tempo*</u>		3 x 6 Tempo : 3300	40-60% of your 1 RM	/	 Every 3' x 3 *Uniquement si la forme est niquel, autrement reprend le Goblet squat de la semaine 1 avec + de poids et même espacement des pieds	
B1. <u>PRH frog pose</u>		3 x 6 x 3s**	poids du corps	/	Si tu ne connais pas ton 1RM au front squat, dis toi que la charge doit te challenger, tu dois avoir du mal à remonter sur les 2 dernières répétitions (RPE 8//10) **6 répétitions maintenues 3s	

Semaine 3
Séance 2

Outils :
KB / Box

Temps estimé : 22'

Annotations : Va chercher beaucoup de l'amplitude sur le loaded pigeon stretch

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A; PAILs & RAILs HIP ER in 90/90</u>	1 x 2 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. PRL HIP ER to flexion à droite</u>	3 x 8	poids du corps	/	 C'est un format EMOM de 12' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : PRL HIP ER to flexion à droite Min 2 : loaded pigeon stretch on box à droite Min 3 : PRL HIP ER to flexion à gauche Min 4 : loaded pigeon stretch on box à gauche
<u>B2. loaded pigeon stretch on box à droite</u>	3 x 6	♂ 16-24kg ♀ 12-16kg	/	
<u>B3. PRL HIP ER to flexion à gauche</u>	3 x 8	poids du corps	/	
<u>B4. loaded pigeon stretch on box à gauche</u>	3 x 6	♂ 16-24kg ♀ 12-16kg	/	

Semaine 3 Séance 3	Outils : Barre	Temps estimé : 20'			Annotations : un peu de front squat pour mettre un peu plus l'accent sur les quadriceps !!
-----------------------	----------------	--------------------	--	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
A. <u>PAILs & RAILs HIP IR in 90/90</u>	1 x 2 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)
B1. <u>Front squat tempo*</u>	3 x 6 Tempo : 3300	40-60% of your 1 RM	/	🎯 Every 3' x 3 *Uniquement si la forme est niquel, autrement reprend le Goblet squat de la semaine 1 avec + de poids **5 répétitions maintenues 5s
B2. <u>PRH HIP IR in 90/90 droite & gauche</u>	3 x 5 x 5s**	pois du corps	/	Si tu ne connais pas ton 1RM au front squat, dis toi que la charge doit te challenger, tu dois avoir du mal à remonter sur les 2 dernières répétitions (RPE 8//10)

Semaine 3 Séance bonus	Outils : barre de dips / GHD	Temps estimé : 15'			Annotations : On intègre le dips, si tu n'as pas de barre de dips, tu peux faire sur 2 box (<u>Dips on box</u> / <u>Assisted dips on box</u>) Pour la marche déroulée, prend ton temps, imagine que tu es au ralenti
Exercices		Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A1. Ankle dorsiflexion with hallux stretch</u>		2 x 14/jambes	poids du corps	/	Enchaîne les 2 exercices sans temps de récupération
<u>A2. Isométrie yielding dips*</u>		3 x 20" à 40"	poids du corps barre de dips	/	
<u>B1. Dips tempo*</u>		3 x 4-12 tempo : 22X0**	poids du corps barre de dips	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : Dips tempo Min 2 : marche déroulée Min 3 : Enroulement vertébral au GHD *Uniquement si le dips est propre, avec amplitude complète et sans gênes, sinon réduit l'amplitude. Tu peux t'assister avec un élastique si c'est encore trop difficile. **X = remontée explosive
<u>B2. Marche déroulée</u>		3 x 10m	poids du corps	1'	
<u>B3. Dissociation vertébrale au GHD</u> ou <u>Dissociation vertébral au sol</u>		3 x 6	poids du corps		

Semaine 4 Séance 1	Outils : Barre / Poids pour chevilles	Temps estimé : 25'			Annotations : Position classique sur le back squat, dernière semaine, tu devrais être bien confortable dans la position Attention, on passe à 3 séries pour le PAILs & RAILs
-----------------------	---------------------------------------	--------------------	--	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A; PAILs & RAILs HIP ER in 90/90</u>	1 x 3 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%) ⚠ 3 séries
<u>B1. Back squat tempo*</u>	3 x 6 Tempo : 3300	45-65% of your 1 RM	/	🎯 Every 3' x 4 *Uniquement si la forme est niquel, autrement reprend le Goblet squat de la semaine 1 avec + de poids **5 répétitions maintenues 5s avec des poids pour cheville s'il y en a, sinon sans.
<u>B2. PRH HIP ER droite & gauche</u>	3 x 5 x 5s**	0.5 à 1.5kg	/	

Semaine 4
Séance 2

Outils : rien

Temps estimé : 25'

Annotations : Objectif de la séance RPE 9/10 !!

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs HIP IR in 90/90</u>	1 x 3 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%) ⚠ 3 sériss
<u>B1. PRH HIP IR in 90/90 à droite</u>	4 x 5 x 5s*	poids du corps	/	🎯 C'est un format EMOM de 12' (donc 4 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : PRH HIP IR in 90/90 droite Min 2 : PRH HIP IR in 90/90 gauche Min 3 : PRH frog pose Min 4 : rest if needed *5 répétitions maintenues 5s (possibilité de lester avec des poids pour cheville de 0.5 à 1.5kg)
<u>B2. PRH HIP IR in 90/90 à gauche</u>	4 x 5 x 5s*	poids du corps	/	
<u>B3. PRH frog pose</u>	4 x 5 x 5s*	poids du corps	/	

Semaine 4
Séance 3

Outils : Barre

Temps estimé : 25'

Annotations : On continue de charger les quadriceps pour avoir des tendons et des muscles en béton armé !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A; PAILs & RAILs HIP ER in 90/90</u>	1 x 3 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%) ⚠ 3 séries
<u>B1. Front squat tempo*</u>	3 x 6 Tempo : 3300	45-65% of your 1 RM	/	🎯 Every 3' x 4 *Uniquement si la forme est nickel, autrement reprend le Goblet squat de la semaine 1 avec + de poids **5 répétitions maintenues 5s
<u>B2. PRL HIP ER to flexion droite & gauche</u>	3 x 5 x 5s**	pois du corps	/	

Semaine 4
Séance bonus

Outils :

• Bande élastique / DB

Temps estimé : 15'

Annotations :

Dernière séance du module hanche, Hésite pas à charger sur l'isométrie yielding. tes tendons te remercieront, bye bye les tendinopathies patellaire/quadricipitale !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A1. Ankle dorsiflexion with hallux stretch</u>	2 x 16/jambes	poids du corps	/	Enchaîne droite et gauche sans temps de récupération Pour la charge, à toi de voir. J'aurai tendance à te dire une charge qui te challenge à tenir les 20s, que tu sois content d'arrêter !
<u>A2. Isométrie yielding lunges</u>	2 x 20" à 40"/jambes	poids du corps tu peux charger sur le souhaite	/	
<u>B. Banded T-spine rotation with shoulder press</u>	3 x 5/côté	DB : 5 à 15kg bande élastique de résistance moyenne	/	 Cet enchainement est parfait pour améliorer ton aisance dans l'overhead. Rotation thoracique + flexion d'épaule, on adore ! Souffle bien lorsque l'élastique t'aide pour augmenter la rotation

CROSSGAINZ[®]

THE CROSSFIT[®] FOUNDATION

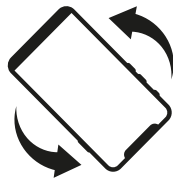
MODULE DOS



Semaine 1
Séance 1

Outils : medball /
barre / plates / GHD

Temps estimé : 19'



Annotations : on commence fort avec une séance qui va vraiment te faire du bien ! Tu vas sentir ton dos se renforcer au fur et à mesure de la séance, un vrai kiff !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs sphinx</u>	1 x 2 @60-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (60 à 100%), 10s RAILs (100%)
<u>B1. PRH spine extension in sphinx</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : PRH spine extension in sphinx Min 2 : Isométrie yielding zercher good morning Min 3 : loaded GHD hip extension
<u>B2. zercher good morning hold</u>	3 x 15" à 30"	charge modérée	/	
<u>B3. Loaded GHD hip extension</u>	3 x 15-20	♂ 10-20kg ♀ 5-10kg GHD	/	

Semaine 1 Séance 2	Outils : barre	Temps estimé : 20'		Annotations : un régal pour les abdos cette séance. le dos est intimement lié aux abdominaux. Un bon contrôle de ces derniers est très intéressant pour mieux contrôler ton dos
-----------------------	----------------	--------------------	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs Lumbar flexion on bench</u>	1 x 2 @60-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (60 à 100%), 10s RAILs (100%)
<u>B1. Lumbar CARs (quadrupédie)</u>	3 x 5 tempo : 5050	poids du corps	/	🎯 Every 2'30" x 3 Respecte bien le tempo pour le lumbar CARs. Chercher à aller le plus loin possible en extension et en flexion. ça fait un bien fou Pour le dragon flag, pense à t'enrouler sur toi même, comme une vague et décolle une vertèbre après l'autre.
<u>B2. Dragon flag (jambes tendues ou fléchies)</u>	3 x 3 à 6	poids du corps	/	
<u>C. BB jefferson curl</u>	2 x 8 à 12	♂ 20-60kg ♀ 15-55kg	1'	Pense à bien t'enrouler, comme une vague sur elle-même. Si tu n'as pas l'habitude de ce genre d'exercice, commence léger avec 5 ou 10kg. Plus tu prendras confiance, plus tu pourras charger.

Semaine 1
Séance 3

Outils : barre / sandbag

Temps estimé : 22'

Annotations : Du sandbag en fin de séance ! un regal pour un dos en béton et prêt à toute éventualité ! La charge devra te challenger c'est à dire, te donner envie de lâcher le sandbag avant la fin ! ça va chauffer fort !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs sphinx</u>	1 x 2 @60-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (60 à 100%), 10s RAILs (100%)
<u>B1. PRL spine extension</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps	1'	 3min on / 1min off x 3 Une fois que tu as fait le B1 & le B2, tu as un AMRAP de distance en sandbag carry. Essaie de battre ton record à chaque fois avec une charge challengeante.  Ce n'est pas une course de vitesse, réalise les 2 premiers exercices avec une bonne qualité. Tu pourras cavalier avec le sandbag. Si c'est trop difficile, prend un KB lourd en prise goblet. *8 répétitions maintenues 2s
<u>B2. BB good morning</u>	3 x 10-15	 15kg  20kg		
<u>B3. sandbag bear hug carry</u>	max distance	charge challengeante		

Semaine 1
Séance bonus

Outils : KB / anneaux

Temps estimé : 22'

Annotations : L'inclinaison vertébrale et très peu renforcée...
Pourtant celles et ceux qui aiment le worm savent que la colonne vertébrale a besoin d'inclinaison + rotation !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A1. Skin the cat*</u>	3 x 5	poids du corps Anneaux	/	 C'est un format EMOM de 12' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : skin the cat Min 2 : Inclinaison vertébrale droite Min 3 : Inclinaison vertébrale gauche Min 4 : HIP IR to HIP ER in 90/90 *Attention à bien regarder la variante pour l'exercice du skin the cat. ** Conserve le genou fléchi et le buste droit. Evite la moindre compensation
<u>A2. Inclinaison vertébrale droite</u>	3 x 8	♀ 12 à 16kg ♂ 16 à 20kg	/	
<u>A3. Inclinaison vertébrale gauche</u>	3 x 8	♀ 12 à 16kg ♂ 16 à 20kg	/	
<u>A4. Hip IR to HIP ER in 90/90**</u>	3 x 3/jambes	poids du corps	/	

Semaine 2 Séance 1	Outils : DB / banc	Temps estimé : 19'		Annotations : On passe à 80% sur les PAILs & RAILs. Le Jefferson curl peut être légèrement désagréable pour les personnes “raides” des ischios jambiers, si tu ne touches pas tes pieds depuis la position debout, je te conseille de ne pas utiliser de poids
-----------------------	--------------------	--------------------	--	---

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs Lumbar flexion on bench</u>	1 x 2 @ 80 -100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (80 à 100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. Jefferson curl sur banc avec jambes tendues*</u>	3 x 8	Charge légère	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : Jefferson curl sur banc Min 2 : Lumbar CARs (en quadrupédie) Min 3 : V-up ou sit-ups *Il va y avoir une grosse tension dans tes ischios, si c'est quelque chose de déplaisant pour toi, prends 2 haltères légers. Et surtout, souffle lorsque tu t'enroules.
<u>B2. Lumbar CARs (en quadrupédie)</u>	3 x 6 tempo : 5050	poids du corps	/	
<u>B3. V-up ou Sit-ups</u>	3 x 10-15	poids du corps	/	

Semaine 2 Séance 2	Outils : ceinture de lestage / medball	Temps estimé : 25'	Annotations : Tu vas charger ta colonne thoracique dans cette séance, tu verras c'est surprenant ! Pense à aller le plus loin possible en extension comme en flexion en respectant bien le tempo !		
Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations	
<u>A. PAILs & RAILs sphinx</u>	1 x 2 @80-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (80 à 100%) 10s RAILs (100%)	
<u>B1. PRH spine extension in sphinx</u>	3 x 6 x 4s*	poids du corps		 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : PRH spine extension in sphinx Min 2 : loaded t-spine Min 3 : Extension thoracique avec medball en deep squat *6 répétitions maintenues 4s **Respecte bien le tempo 3s de descente, 2s en bas, 3s de remontée et 2s en haut ***Essaye d'aller le plus loin possible autant en extension qu'en flexion (le focus est surtout en extension)	
<u>B2. Loaded T-spine**</u>	3 x 10 tempo : 3232	charge modérée			
<u>B3. Extension thoracique avec medball en deep squat***</u>	3 x 5	♀ 4 à 9kg ♂ 6 à 12kg			

Semaine 2
Séance 3

Outils : KB/bande élastique

Temps estimé : 22'

Annotations : Avec cette séance, bye bye les sensations désagréables ! vive un dos souple, fort et résilient ! Si tu n'as pas l'habitude des charges, commence léger. Les abdos vont chauffer !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs Lumbar flexion on bench</u>	1 x 2 @ 80 -100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (80 à 100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. Lumbar CARs (en quadrupédie)</u>	3 x 6 tempo : 5050	poids du corps		 3min on / 1min off x 3 Une fois que tu as fait le B1 & le B2, tu as un AMRAP de banded pull to toes. Essaie de battre ton record à chaque fois.  Ce n'est pas une course de vitesse, réalise les 2 premiers exercices avec une bonne qualité
<u>B2. Jefferson curl to squat</u>	3 x 6 tempo : 3230	10 à 30kg		
<u>B3. Banded pull to toes</u>	max	bande élastique		

Semaine 2 Séance bonus	Outils : barre de dips / box / GHD / KB ou DB	Temps estimé : 12'		Annotations : Si tu n'as pas de barre de dips, tu peux réaliser une alternative en cliquant (Dips sur box / Assisted dips on box)
---	--	---------------------------	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A1. GHD hip extension twist</u>	3 x 15-20	poids du corps	/	 C'est un format EMOM de 12' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : GHD hip extension twist Min 2 : Isométrie yielding en dips Min 3 : Loaded pigeon stretch on box à droite Min 4 Loaded pigeon stretch on box à gauche *Si amplitude complète pas possible, remonte légèrement pour sortir de la position douloureuse et retournes-y progressivement la série suivante.
<u>A2. Isométrie yielding en dips*</u>	3 x 15" à 30"	poids du corps Barre de dips	/	
<u>A3. Loaded pigeon stretch on box à droite</u>	3 x 6	♂ 16-24kg ♀ 12-16kg	/	
<u>A4. Loaded pigeon stretch on box à gauche</u>	3 x 6	♂ 16-24kg ♀ 12-16kg	/	

Semaine 3
Séance 1

Outils : bande élastique / Box / plate

Temps estimé : 22'

Annotations : Attention on passe à 100% sur le PAILs & RAILs.
Cette séance va te faire un bien fou ! Ton dos sera encore plus fort que les semaines passées !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs sphinx</u>	1 x 2 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. Banded PRL Shoulder flexion with T-Spine extension</u>	3 x 8 x 2s*	bande élastique	/	 C'est un format EMOM de 12' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 :Banded PRL shoulder flexion with t-spine extension Min 2 : PRH spine extension in sphinx Min 3 : Reverse hyper Min 4 : weighted chinese plank (met le poids sur tes hanches) tu peux aussi le faire au sol *8 répétitions maintenues 2s **5 répétitions maintenues 5s
<u>B2. PRH spine extension in sphinx</u>	3 x 5 x 5s**	Poids du corps	/	
<u>B3. Reverse hyper</u>	3 x 10-15	poids du corps box ou banc	/	
<u>B4. Weighted chinese plank</u>	3x 30" à 1'	plate de 10 à 20kg	/	

Semaine 3 Séance 2	Outils : barre / poids / DB / bande élastique	Temps estimé : 25'		Annotations : On intègre le deadlift, yes ! La charge doit rester légère pour que tu puisses réaliser les 15 répétitions Unbroken, ça va également te faire monter le cardio !
-----------------------	---	--------------------	--	---

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs Lumbar flexion on bench</u>	1 x 2 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. Inclined jefferson curl*</u>	3 x 8	charge légère	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : inclined db jefferson curl Min 2 : banded lumbar CARs Min 3 : Dissociation vertébrale au sol *Si tu n'as pas l'habitude de ce genre de mouvement, commence léger, puis augmente au fur et à mesure
<u>B2. Banded lumbar CARs (en quadrupédie)</u>	3 x 5 tempo : 5050	bande élastique	/	
<u>B3. Dissociation vertébrale au sol</u>	3 x 45"	poids du corps	/	
<u>C. Deadlift</u>	2 x 15	40 à 50% de ta 1RM	30"	Un bon entraînement de la chaine postérieure ! Si tu ne connais pas ta RM : la charge doit être légère, tu peux faire 15rep avec sans poser la barre.

Semaine 3
Séance 3

Outils : bande élastique / barre / poids

Temps estimé : 20'

Annotations : La pallof press, on adore, mais pour que ce soit efficace, ça doit être difficile !! Le landmine twist va venir compléter les exercices d'inclinaison que l'on a fait les semaines passées. Là tu combine inclinaison + rotation, attention, ce sont bien tes abdos qui font le mouvement, pas les épaules !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs sphinx</u>	1 x 2 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. PRH spine extension</u>	3 x 5 x 5s*	poids du corps	/	 Every 3' x 3 *Sur la pallof press, veille à ce que la bande élastique soit assez résistante pour t'apporter du challenge. Garde le dos droit. **Rajoute sur ta barre soit une plate de 5 à 10kg si tu es une femme ou 10 à 15kg si tu es un homme. ça va chauffer fort ton CORE !
<u>B2. Pallof press de dos*</u>	3 x 10	bande élastique	/	
<u>B3. Landmine twist**</u>	3 x 8-10	♀ 5 à 10kg ♂ 10 à 15kg	/	

Semaine 3 Séance bonus	Outils : barre de dips / kb / barre	Temps estimé : 15'	Annotations : Si tu n'as pas de quoi réaliser les dips, tu peux le faire sur 2 box avec cette variante juste ici (Dips sur box / Assisted dips on box).	
---------------------------	-------------------------------------	--------------------	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A1. Inclinaison vertébrale à la barre</u>	3 x 10	♀ 15kg ♂ 20kg	/	🎯 Every 5' x 3 5min c'est long, tu as le temps de faire A1 à A3. Pour le farmer Carry c'est bien 1 seul bras qui tient le KB et ici, c'est un AMRAP de distance dans le temps qu'il te reste ! Alterne droite et gauche comme tu le souhaite *tempo : 2s de descente, 2s en bas du mouvement, remontée explosive. Tu peux t'assister d'un élastique si c'est encore trop difficile ou réaliser les variantes en annotations si tu n'as pas le matériel nécessaire
<u>A2. Dips tempo*</u>	3 x 4-12 tempo : 22X0	poids du corps Barre de dips	/	
<u>A3. Stretching kinetic en deep squat</u>	3 x 5 x 5s	poids du corps	/	
<u>A4. Farmer carry unilatéral</u>	max distance	♀ 12-24kg ♂ 16-32kg	/	

Semaine 4
Séance 1

Outils : bande élastique / ceinture / poids / barre

Temps estimé : 25'

Annotations : Attention, on passe à 3 séries à 100% au PAILs & RAILs !
Désolé pour l'exercice Loaded L-spine qui ne met pas à l'aise 😞 mais vraiment intéressant pour charger la colonne lombaire !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs Lumbar flexion on bench</u>	1 x 3 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%) ⚠️ 3 séries
<u>B2. Banded lumbar CARs (en quadrupédie)</u>	3 x 8 tempo : 5050	bande élastique	/	 Every 4' x 3 Respecte bien le tempo de chaque exercice Fait le B3 uniquement si tu te sens à l'aise avec. il met beaucoup de contrainte. Normalement, arrivée ici, tu devrais avoir bien renforcé tes muscles multifidus et longissimus mais commence léger tout de même (barre à vide par exemple). C'est un autre niveau de contrainte *C'est un exercice où tu peux te permettre de charger un peu, personnellement je mets 40kg avec une ceinture.
<u>B2. loaded L-spine*</u>	3 x 10 tempo : 3232	charge modérée	/	
<u>B3. Zercher jefferson curl (en option)**</u>	3 x 4-8	charge modérée	/	

Semaine 4 Séance 2	Outils : barre / poids	Temps estimé : 20'		Annotations : On monte la charge sur le deadlift ! let's go and have fun ! Attention cependant, ce n'est pas une course de vitesse. La charge est lourde, assez pour que la vitesse ralentisse. Je veux des reps propres, quality before quantity !
-----------------------	------------------------	--------------------	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs sphinx</u>	1 x 3 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%) ⚠ 3 séries
<u>B1. PRH spine extension</u>	4 x 5 x 5s*	poids du corps	/	 1'on / 1'off x 4 Une fois que tu as fini ton PRH spine extension in sphinx, réalise un maximum de répétition au deadlift avec 70% de ta 1RM (bien sur après avoir fait une montée en charge propre et pas en attaquant tout de suite les 70%) Vise 2 à 4 reps UBK par tour. Si tu ne connais pas ta RM, la charge doit être difficile à déplacer, elle te contraint à poser ta barre toutes les 3-4 reps.
<u>B2. deadlift</u>	max reps in remaining time	70% de ta 1 RM	/	*5 répétitions maintenues 5s

Semaine 4
Séance 3

Outils : bande élastique / GHD / medball / anneaux / barre de tractions

Temps estimé : 25'

Annotations : Toes to bar ou toes ton ring à toi de choisir ! on intègre des mouvements de CrossFit pour bosser les abdos, si tu peux les faire unbroken c'est génial. Sinon fait la plus grosse série possible !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs Lumbar flexion on bench</u>	1 x 3 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%) ⚠ 3 séries
<u>B1. Banded lumbar CARs twist</u>	3 x 4/side	bande élastique	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : banded lumbar CARs twist Min 2 : dissociation vertébrale sur GHD Min 3 : Toes to bar ou toes to ring *rajoute une charge externe UNIQUEMENT si le mouvement est bien réalisé au GHD. Attention, ça demande un bon contrôle, si tu n'es pas sur, remplace par l'exercice de la dissociation vertébrale au sol
<u>B2. Dissociation vertébrale sur GHD ou dissociation vertébrale au sol</u>	3 x 5 tempo : 5050	poids du corps ou avec medball (4-6kg)*	/	
<u>B3. Toes to bar ou toes to ring</u>	3 x 15	poids du corps	/	

Semaine 4
Séance bonus

Outils : bande élastique / DB / barre de traction

Temps estimé : 15'

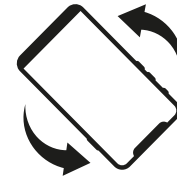
Annotations : Dernière séance, de la rotation, de la rotation et de la rotation !
S'il n'y a pas de rotation vertébrale, il te sera plus difficile d'accéder à une meilleure amplitude au niveau de tes épaules.

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A1. . Banded T-spine rotation with shoulder press</u>	4 x 5/côté	DB : 5 à 15kg & bande élastique	1'	 Cet enchainement est parfait pour améliorer ton aisance dans l'overhead. Rotation thoracique + flexion d'épaule, on adore ! Souffle bien lorsque l'élastique t'aide pour augmenter la rotation. Avec l'essui glace tu pourrais sentir ton bas du dos craquer, c'est normal, cela prouve qu'il est vivant ! Si c'est trop difficile de le faire à la barre, tu peux le faire au sol.
<u>A2. Essui-glace à la barre ou Essui-glace au sol</u>	4 x 10	poids du corps		

CROSSGAINZ®
THE CROSSFIT®
FOUNDATION

MODULE
EPAULES





Semaine 1
Séance 1

Outils : bande élastique
/ barre de traction / pvc

Temps estimé : 25'

Annotations : 1ère séance épaule, ça va chauffer ! On attaque le plan frontal, le plus critique pour le front squat !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILS & RAILS RE (plan frontal)</u>	1 x 2 @ 60-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILS (60 à 100%), 10s RAILS (100%)
<u>B1. Banded shoulder ER with press</u>	3 x 5	bande élastique	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : Banded shoulder ER with press Min 2 : PRH shoulder ER droite Min 3 : PRH shoulder ER gauche *8 répétitions maintenues 2s
<u>B2. PRH Shoulder ER droite</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps PVC	/	
<u>B3. PRH Shoulder ER gauche</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps PVC	/	
<u>C. Chin up</u> ou <u>Assisted chin up</u>	2 x max	poids du corps barre de traction	1'	Je te conseille de noter ton résultat sur les 2 séries. Tu peux faire les chin up après ton wod par exemple.

Semaine 1 Séance 2	Outils : barre de dips / PVC	Temps estimé : 25'		Annotations : Si tu n'as pas ce qu'il faut pour réaliser les dips, tu peux les faire avec cette variante en cliquant (Dips on box / assisted dips on box).
-----------------------	---------------------------------	--------------------	--	---

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs Shoulder IR (plan frontal)</u>	1 x 2 @ 60-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (60 à 100%), 10s RAILs (100%)
<u>B1. Sleeper's PRH droite</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : Sleeper's PRH droite Min 2 : Sleeper's PRH gauche Min 3 : PRL shoulder extension with PVC on box *8 répétitions maintenues 2s
<u>B2. Sleeper's PRH gauche</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps	/	
<u>B3. PRL shoulder extension with PVC on box</u>	3 x 8 x2s*	poids du corps PVC	/	
<u>C. Dips or assisted dips</u>	2 x max	poids du corps barre de dips	1'	Je te conseille de noter le nb de rep sur les 2 séries

Semaine 1 Séance 3	Outils : DB, bande élastique, anneaux, barre de traction	Temps estimé : 25'		Annotations : Cette séance va chauffer !!
-----------------------	--	--------------------	--	---

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs RE (plan frontal)</u>	1 x 2 @ 60-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (60 à 100%), 10s RAILs (100%)
<u>B1. DB Cuban press droite & gauche</u>	3 x 6/bras	charge moyenne*	1'	 3 tours la récupération se fait lorsque le bras opposé travail, de cette manière tu peux enchaîner les 2 exercices sans temps de récupération. Prend 1' une fois que tu as fait les 2 exos sur les 2 bras
<u>B2. Banded reach & catch shoulder ER</u>	3 x 6/bras	bande élastique		*La charge doit te permettre de faire 6 répétitions RPE 8/10 donc assez difficile.
<u>C. strict pull-up or assisted pull-up</u>	2 x max	poids du corps barre de traction	1'	Note le nb de reps sur chaque série pour plus tard

Semaine 1 Séance bonus	Outils : bande élastique, barre	Temps estimé : 15'			Annotations : Un rappel hanche et dos pour ne pas oublier les autres modules ! Enchaîne le B1 et le B2 sans temps de récupération. Tu prendras 30 à 45" de récup après
Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations	
<u>A. Stretching kinetic extension de poignet</u>	3 x 5 x 2s*	poids du corps	30" à 45"	*2s de maintien en fin d'amplitude	
<u>A2. Elbow twist back rack</u>	3 x 15	 15kg  20kg		Monte tes coudes le plus haut possible vers le ciel à chaque répétitions	
<u>B1. HIP IR to HIP ER in 90/90</u>	3 x 3/jambes	poids du corps	30" à 45"	Essaye d'avoir le moins de compensations possible • Conserve un buste droit • Garde ton genou fléchi	
<u>B2. Banded PRH shoulder flexion and T-spine extension</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps bande élastique		laisse l'élastique t'entraîner vers le ciel et accompagne le en même temps. Soit actif, ne laisse pas ton corps retomber. Tu veux avoir le moins de peau en contact avec le sol. *8 répétitions maintenues 2s	

Semaine 2 Séance 1	Outils : PVC / bande élastique / haltère / poids	Temps estimé : 19'		Annotations : Alors celle là, elle est très sympa ! Une superbe séance à réaliser avant un session d'haltérophilie ! Attention 80% sur le PAILs RAILs!
-----------------------	---	--------------------	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs RE (plan sagittal)</u>	1 x 2 @ 80 -100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (80 à 100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. PRL shoulder flexion & ER face lying</u>	3 x 5	PVC	/	 Every 2'30" x 3 : Enchaîne le PRL + le cuban press à l'élastique. Attention à ne pas faire une extension vertébrale lors du PRL, garde le dos le plus neutre possible. Idem avec le cuban press, aucunes compensations.
<u>B2. Banded cuban press (de face)</u>	3 x 10 à 15	bande élastique	/	
<u>C. Shoulder ER Drop & catch in good morning</u>	2 x 30 à 45"/bras	1 à 3kg	/	le temps de récupération se fait lorsque l'autre bras travail

Semaine 2 Séance 2	Outils : disques / haltères	Temps estimé : 30'			Annotations : une grosse séance en prévision ! Pour les écartés couchés haltères, tu peux te mettre dans la même position que sur la vidéo (tu auras beaucoup plus d'amplitude) ou alors dans le sens normal du banc.
Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations	
<u>A. PAILs & RAILs IR (plan sagittal)</u>	1 x 2 @ 80 -100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (80 à 100%) 10s RAILs (100%)	
<u>B1. Sleeper's lift both arm</u>	3 x 10	1 à 5kg	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : Sleeper's lift both arm Min 2 : PRL shoulder IR droite Min 3 : PRL Shoulder IR gauche *8 répétitions maintenues 2s	
<u>B2. PRL Shoulder IR droite</u>	3 x 8 x 2s*	poids du corps	/		
<u>B3. PRL Shoulder IR gauche</u>	3 x 8 x 2s	poids du corps	/		
<u>C. Ecartés couchés haltères</u>	3 x 8-12 tempo : 3322	charge modérée RPE 7-8/10	1'	Respecte bien le tempo, tu dois sentir que la charge te challenge, si tu mets plus lourd, tu ne réussirais pas à tenir 12 répétitions.	

Semaine 2 Séance 3	Outils : KB ou DB / Bande élastique	Temps estimé : 22'		Annotations : L'oscillations en rotation externe est génial ! Des sensations au top ! Tiens le plus longtemps possible !
Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs RE (plan sagittal)</u>	1 x 2 @ 80-100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (80 à 100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. Prisonner's CARs face lying*</u>	3 x 5	poids du corps	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : Prisonner's CARs face lying Min 2 : DB cuban press Min 3 : rest *Tu veux réaliser le <u>PLUS GRAND CERCLE</u> à chaque tour
<u>B2. Db cuban press</u>	3 x 10	♀ 2 x 2.5 à 5kg ♂ 2 x 5kg à 10kg	/	
<u>C. Oscillations RE</u>	2 /bras	KB ou haltères de 2 à 10kg élastique	/	La récupération se fait lorsque l'autre bras travail

Semaine 2 Séance bonus	Outils : KB / GHD / box / barre de dips	Temps estimé : 15'			Annotations : Une séance bonus qui va challenger tout ton corps ! Si tu n'as pas le matériel nécessaire pour faire le dips, tu peux le faire sur 2 box (Dips on box / Assisted dips on box)
Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations	
<u>A. Stretching kinetic extension de poignet</u>	3 x 5 x 2s*	poids du corps	/	Enchaîne le A1 et le A2 sans pause *2s de maintien en fin d'amplitude **Si amplitude complète pas possible, remonte légèrement pour sortir de la position douloureuse et retournes-y progressivement la série suivante	
<u>A2. Isométrie yielding en dips**</u>	3 x 15" à 30"	poids du corps barre de dips ou box			
<u>B1. Loaded pigeon stretch on box à droite</u>	3 x 6	♂ 16-24kg ♀ 12-16kg	/	 C'est un format EMOM de 12' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : Loaded pigeon stretch on box à droite Min 2 : Loaded Pigeon stretch on box à gauche Min 3 : GHD hip extension twist Min 4 : Dual KB overhead hold	
<u>B1. Loaded pigeon stretch on box à gauche</u>	3 x 6	♂ 16-24kg ♀ 12-16kg	/		
<u>B2. GHD hip extension twist</u>	3 x 15-20	poids du corps GHD	/		
<u>B4. dual KB overhead hold</u>	3 x 15" à 30"	♂ 16-24kg ♀ 12-16kg	/		

Semaine 3 Séance 1	Outils : poulie ou DB & élastique	Temps estimé : 25'		Annotations : Cette séance est particulière, regarde bien la variante pour le tirage à la poulie. L'idée est de sentir ton grand dorsal s'étirer, sur toute sa longueur (de sa base, au niveau de l'os iliaque jusqu'à son origine pas très loin des scapulas.)
-----------------------	--------------------------------------	--------------------	--	--

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs RE (plan frontal)</u>	1 x 2 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. PRH shoulder ER à droite</u>	3 x 6 x 4s*	Poids du corps	/	 C'est un format EMOM de 12' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : PRH shoulder ER à droite Min 2 : Tirage à la poulie à droite ou variante Min 3 : PRH shoulder ER à gauche Min 4 : Tirage à la poulie à gauche ou variante *6 répétitions maintenues 4s
<u>B2. Tirage à la poulie de profil à droite ou variante avec haltère</u>	3 x 6	charge légère Poulie ou DB + élastique	/	
<u>B3. PRH shoulder ER à gauche</u>	3 x 6 x 4s*	Poids du corps	/	
<u>B4. Tirage à la poulie de profil à gauche ou variante avec haltère</u>	3 x 6	charge légère Poulie ou DB + élastique	/	

Semaine 3
Séance 2

Outils : bande
élastique, barre de dips
ou box

Temps estimé : 22'

Annotations : Bat ton record sur les dips !
Attention on est à 100% sur les PAILs & RAILs
Si tu n'as pas le matériel nécessaire pour faire le dips, tu peux le faire sur 2 box ([Dips on box](#) / [Assisted dips on box](#))

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs Shoulder IR (plan frontal)</u>	1 x 2 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. Sleeper's PRH droite</u>	3 x 6 x 4s*	poids du corps	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : Sleeper's PRH à droite Min 2 : Banded Prisonner's shoulder IR Min 3 : Sleeper's PRH à gauche *6 répétitions maintenues 4s
<u>B2. banded Prisonner's shoulder IR</u>	3 x 15	Bande élastique	/	
<u>B3. Sleeper's PRH gauche</u>	3 x 6 x 4s*	Poids du corps	/	
<u>C. Dips or assisted dips</u>	2 x max +1	poids du corps barre de dips ou box	1'	essaye de faire 1 répétition de plus que la Semaine 1 sur chaque série. Si tu étais à 6 reps/série, monte à 7 !

Semaine 3 Séance 3	Outils : plate / KB / barre de traction	Temps estimé : 20'		Annotations : On approche de la fin du module, les séances sont toujours aussi challengeantes, celle là, en fait clairement partie !
-------------------------------------	--	---------------------------	--	---

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs RE (plan frontal)</u>	1 x 2 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)
<u>B1. Banded chaos shoulder ER droite & gauche</u>	3 x 5/bras	bande élastique + 1 à 5kg	45" à 1'	 3 rounds La récupération se fait après avoir réalisé les 2 exercices sur les 2 bras. Des épaules solides en toutes circonstances !
<u>B2. Bottom-up KB press à droite et gauche</u>	3 x 8/bras	 4 à 8kg  8 à 16kg		
<u>C. Chin up</u> ou <u>Assisted chin up</u>	2 x max +1	Poids du corps barre de traction	1'	essaye de faire 1 répétition de plus que la Semaine 1 sur chaque série. Si tu étais à 6 reps/série, monte à 7 !

Semaine 3
Séance bonus

Outils : kb / box

Temps estimé : 10'

Annotations : Simple, rapide, efficace. Si tu n'as pas l'habitude du jefferson curl, commence léger.

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. Stretching kinetic extension de poignet</u>	3 x 5 x 2s*	poids du corps	/	 Every 2'30" x 4 Prend dont temps sur le jefferson curl to squat, respecte bien le tempo & segmente bien ta colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre *5 répétitions maintenues 2s
<u>A2. Jefferson curl to squat</u>	3 x 8 tempo : 3230	♀ 12 à 20kg ♂ 16 à 24kg		

Semaine 4
Séance 1

Outils : bande élastique / poids / PVC

Temps estimé : 25'

Annotations : Dernière semaine, on passe à 3 séries à 100% sur le PAILs & RAILs. Le temps sur le shoulder drop & catch est plus important que la dernière fois. Le but, créer de l'endurance et de la stabilité localement.

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs RE (plan sagittal)</u>	1 x 3 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%)  3 séries
<u>B1. PRL shoulder flexion & ER face lying</u>	3 x 6	poids du corps PVC	/	 Every 2'30" x 3 Essaye d'éviter de compenser au maximum avec une extension thoracique
<u>B2. Banded cuban press (de dos)</u>	3 x 10 à 15	Bande élastique	/	
<u>C. Shoulder ER Drop & catch in good morning</u>	2 x 45" à 1'/bras	1 à 3kg	/	le temps de récupération se fait lorsque l'autre bras travail

Semaine 4 Séance 2	Outils : barre / DB / banc	Temps estimé : 30'		Annotations : Du bench press ! Tu peux réaliser le bench press après ton group class de CrossFit si tu en a un.
-----------------------	----------------------------	--------------------	--	---

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. PAILs & RAILs IR (plan sagittal)</u>	1 x 3 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%) ⚠ 3 séries
<u>B1. PRL shoulder IR à droite</u>	3 x 6 x 4s*	poids du corps	/	 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : PRL shoulder IR à droite Min 2 : PRL shoulder IR à gauche Min 3 : Tirage menton à la barre (monte tes coudes le plus haut possible tout en gardant la barre proche de toi) *6 répétitions maintenues 4s
<u>B2. PRL shoulder IR à gauche</u>	3 x 6 x 4s*	poids du corps	/	
<u>B3. Tirage menton à la barre</u>	3 x 10	 15kg  20kg	/	
<u>C. DB bench press</u>	3 x 6-8 tempo : 3322	charge modérée RPE 7-8/10	1'	Respecte bien le tempo, tu dois sentir que la charge te challenge, si tu mets plus lourd, tu ne réussirais pas à tenir 12 répétitions.

Semaine 4
Séance 3

Outils : DB

Temps estimé : 24'

Annotations : Je pense que c'est la séance qui va le plus te challenger. Après tout, c'est la dernière, autant finir en beauté !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
A. <u>PAILs & RAILs RE (plan sagittal)</u>	1 x 3 @ 100% CMVI	poids du corps	10"	2min de stretch, 2s/intensité (20-40-60-80-100%), 10s PAILs (100%) 10s RAILs (100%) ⚠ 3 séries
B1. <u>W slide</u>	3 x 3-6	poids du corps	/	🎯 C'est un format EMOM de 9' (donc 3 tours) Chaque exercice devra être réalisé sur une minute Min 1 : W slide Min 2 : DB z-press Min 3 : Prisonner's CARs face lying *Essaye à <u>CHAQUE</u> fois de faire le <u>PLUS GRAND CERCLE POSSIBLE</u>
B2. <u>DB Z-press</u>	3 x 10	Charge modérée RPE 8/10	/	
B3. <u>Prisoner's CARs face lying*</u>	3 x 6	poids du corps	/	

Semaine 4
Séance bonus

Outils : DB

Temps estimé : 15'

Annotations : Dernière séance du module, tout va y passer. C'est pas parce que les exos paraissent simples, qu'ils le sont !

Exercices	Série x répétitions	Charge	Récup	Annotations
<u>A. Stretching kinetic extension de poignet</u>	3 x 5 x 2x*	poids du corps	1'30"	 3 rounds de ces 3 exercices La récupération se fera à la fin des 3 exercices Prend ton temps sur le jefferson curl. *Essaye de garder tes pieds au même endroit et le buste face, ne tourne pas le buste pour compenser reste droit
<u>A2. Hip IR in squat*</u>	3 x 5/jambes	poids du corps		
<u>A3. Inclined db jefferson curl</u>	3 x 8-12	2 x 10 à 20kg		

LISTE DES EXERCICES

EXERCICES HANCHES	EXERCICES EPAULES	EXERCICES DOS
<u>Alterned cossak Squat</u>	<u>assisted dips</u>	<u>Banded lumbar CARs twist</u>
<u>Alterned Goblet curtsy lunges</u>	<u>assisted pull-up</u>	<u>Banded PRL Shoulder flexion with T-Spine extension</u>
<u>Ankle dorsiflexion with hallux stretch</u>	<u>Assisted chin up</u>	<u>BB good morning</u>
<u>Back squat tempo</u>	<u>Banded chaos shoulder ER</u>	<u>BB jefferson curl</u>
<u>Banded pigeon stretch on bench</u>	<u>Banded cuban press (de dos)</u>	<u>Deadlift</u>
<u>Copenhagen plank raise</u>	<u>Banded cuban press (de face)</u>	<u>Dissociation vertébrale au sol</u>
<u>Dual KB sumo deadlift hold</u>	<u>Banded reach & catch shoulder ER</u>	<u>Dissociation vertébrale sur GHD</u>
<u>Front squat tempo</u>	<u>Banded shoulder ER with press</u>	<u>Dragon flag (jambes tendues ou fléchies)</u>
<u>Hip IR Hoovers in 90/90</u>	<u>banded Prisonner's shoulder IR</u>	<u>Essui-glace à la barre</u>
<u>Hip IR in squat</u>	<u>Banded T-spine rotation with shoulder press</u>	<u>Essui-glace au sol</u>
<u>HIP IR to HIP ER in 90/90</u>	<u>Bottom-up KB press à droite et gauche</u>	<u>Extension thoracique avec medball en deep squat</u>
<u>Isométrie yielding lunges</u>	<u>Chin up</u>	<u>Farmer carry unilatéral</u>
<u>Isométrie yielding wall sit</u>	<u>DB bench press</u>	<u>GHD hip extension twist</u>
<u>KB Goblet squat</u>	<u>Db cuban press</u> (plan sagittal)	<u>Inclined jefferson curl</u>
<u>kot press</u>	<u>DB Cuban press</u> (plan frontal)	<u>Inclinaison vertébrale à la barre</u>
<u>loaded pigeon stretch on box</u>	<u>DB Z-press</u>	<u>Jefferson curl sur banc avec jambes tendues</u>
<u>Marche déroulée</u>	<u>Dips</u>	<u>Jefferson curl to squat</u>
<u>Modified split squat</u>	<u>dual KB overhead hold</u>	<u>Landmine twist</u>
<u>PRH frog pose</u>	<u>Ecartés couchés haltères</u>	<u>Loaded GHD hip extension</u>
<u>PAILs & RAILs HIP IR in 90/90</u>	<u>Elbow twist back rack</u>	<u>loaded L-spine</u>

LISTE DES EXERCICES

EXERCICES HANCHES	EXERCICES EPAULES	EXERCICES DOS
<u>PRH HIP ER</u>	<u>Isométrie yielding en dips</u>	<u>Lumbar CARs (quadrupédie)</u>
<u>PAILs & RAILs HIP ER in 90/90</u>	<u>Oscillations RE</u>	<u>Pallof press de dos</u>
<u>PRH HIP IR in 90/90</u>	<u>PAILs & RAILs RE (plan frontal)</u>	<u>PAILs & RAILs Lumbar flexion on bench</u>
<u>PRL HIP ER to flexion</u>	<u>PAILs & RAILs RE (plan sagittal)</u>	<u>PAILs & RAILs sphinx</u>
<u>Stretching kinetic en deep squat</u>	<u>PAILs & RAILs Shoulder IR (plan frontal)</u>	<u>PRH spine extension in sphinx</u>
<u>Wide stance Back squat tempo</u>	<u>PAILs & RAILs IR (plan sagittal)</u>	<u>Reverse hyper</u>
<u>Zercher squat</u>	<u>PRH Shoulder ER</u>	<u>sandbag bear hug carry</u>
<u>90/90 transition</u>	<u>PRL shoulder extension with PVC on box</u>	<u>Sit-ups</u>
	<u>PRL Shoulder IR droite</u>	<u>Toes to bar</u>
	<u>PRL shoulder flexion & ER face lying</u>	<u>toes to ring</u>
	<u>Prisoner's CARs face lying*</u>	<u>V-up</u>
	<u>Shoulder ER Drop & catch in good morning</u>	<u>Weighted chinese plank</u>
	<u>Sleeper's lift both arm</u>	<u>zercher good morning hold</u>
	<u>Sleeper's PRH</u>	<u>Zercher jefferson curl</u>
	<u>strict pull-up</u>	
	<u>Stretching kinetic extension de poignet</u>	
	<u>Tirage à la poulie de profil</u>	
	<u>Tirage avec haltère et élastique</u>	
	<u>Tirage menton à la barre</u>	
	<u>W slide</u>	

LISTE DU MATÉRIEL

Matériel

Barre d'haltérophilie 20kg/15kg

Kettelbell (12 à 24kg)

Dumbell (2 x 10 à 30kg)

Barre de tractions

Barre de dips

Anneaux

PVC

Elastique de résistance légère à modérée

GHD

Banc

Box

Poids (1 à 25kg)

RPE

10	Échec musculaire total. Impossible de faire une rep de plus.
9.5	Extrême. Une rep de plus avec une technique dégradée
9	Très difficile. Exactement 1 répétition possible en réserve.
8.5	Dur. Entre 1 et 2 reps possibles, bonne mobilisation musculaire.
8	Effort soutenu, 2 reps restantes — le sweet spot du gain musculaire.
7.5	Bon stimuli. Technique propre, 2 à 3 reps encore possibles.
7	Modéré. La barre monte vite, la forme est parfaite.
6	Échauffement lourd, récupération active ou deload.
5	Très léger. Technique, rééducation ou échauffement général.

ORGANISATION DES SÉANCES

Cas n°1 : pas d'accès open gym	CrossGainz® séance 1	CrossGainz® séance 2	CrossGainz® séance 3	CrossGainz® Séance bonus
1 séance / semaine	✓ Avant wod	✓ Après wod	✗	✗
2 séances / semaine	✓ Avec S2 Avant WOD	✓ Avec S1 Après WOD	✓ Avec S bonus Avant WOD	✓ Avec S3 Après WOD
3 séances / semaine	✓ Seule Avant WOD	✓ Seule Avant WOD	✓ Avec S bonus Avant WOD	✓ Avec S3 Après WOD

Si tu t'entraînes le lundi et le mercredi c'est nickel, tu fais S1 avant ton wod puis la S2 après et mercredi S3 avant et S bonus après. Tes entraînements risquent de durer longtemps. Si tu ne peux pas rester trop longtemps Alors réduis à S1 le lundi et S2 le mercredi dans notre exemple. Mais si tu veux des résultats optimaux, le mieux reste de tout faire.

Cas n°1 : accès open gym	CrossGainz® séance 1	CrossGainz® séance 2	CrossGainz® séance 3	CrossGainz® Séance bonus
1 séance / semaine	✓	✓	✗	✗
2 séances / semaine	✓ Avec S2	✓ Avec S1	✓ Avec S bonus	✓ Avec S3
3 séances / semaine	✓ Seule	✓ Seule	✓ Avec S bonus	✓ Avec S3

Tu peux regrouper la S1 et S2 puis S3 et Sbonus sur la même séance pour optimiser ton temps, en 2x/semaine c'est bouclé. Conserve minimum 24h de récup entre S1 et S3 qui travaillent les mêmes fonctions.



SI TU VEUX DEVENIR UN ATHLÈTE COMPLET, MOBILE ET SANS DOULEURS JE
TE PROPOSE DE RÉSERVER DÈS MAINTENANT LA CONSULTATION
TÉLÉPHONIQUE QUE JE T'OFFRE EN CLIQUANT SUR CE LIEN

Je réserve ma consultation offerte