



"désencombrer"

Une Routine pour Débutants

Cher CrossFit,

Je n'ai ni ballon médicinal, ni kettlebell, ni anneaux, ni corde, ni endroit pour faire des tractions ou des dips, ni aucun des autres équipements que vous utilisez, il n'y a pas de salle de sport à moins de 100 miles de chez moi, je ne connais pas la plupart des mouvements de votre entraînement, et je suis très hors de forme. Pouvez-vous me proposer un entraînement que je pourrais faire ?

Merci,

Joe Keepitsimpl

Nous relevons souvent le défi de proposer des entraînements pour des personnes ayant peu d'expérience en exercice et très peu de ressources. Ce n'est pas notre situation préférée, mais l'exercice semble en valoir la peine. Le défi est de voir combien de capacité physique nous pourrions motiver avec les paramètres suivants :

- Nécessite un minimum d'équipement
- Pas besoin d'abonnement à une salle de sport
- Nécessite peu d'instructions
- Exigences techniques faibles pour les mouvements
- Routine fixe, facile à suivre
- Accessible à presque tous les niveaux de condition physique
- Potentiel de développement illimité

Nous réalisons que passer de ressources limitées et d'expérience à la construction d'une salle de sport à domicile avec un rameur, des anneaux, des équipements de poids olympiques, des kettlebells, des ballons médicaux, une barre de traction, des tapis, et commencer un cours d'auto-apprentissage nécessite un courage indomptable et un considérable acte de foi. Notre espoir est qu'un programme gradué impliquant quelques exercices simples puisse offrir des améliorations suffisamment spectaculaires de la condition physique pour inspirer un plus grand intérêt et une participation à des programmes plus avancés.

Avec cela à l'esprit, nous avons conçu un programme qui pourrait être accessible à des personnes comme nos parents non entraînés. Avec cette perspective, nous avons élaboré un programme de douze semaines basé sur quatre exercices hautement fonctionnels et indispensables. L'équipement total requis, à l'exclusion des vêtements d'entraînement, est une barre olympique et des disques.

THE CrossFit® Journal

© 2003 all rights reserved

Ressources pour la Routine Débutants

Équipement :

-Bigger, Faster, Stronger (www.biggerfasterstronger.com) est une excellente source pour les disques d'entraînement et la barre et les disques olympiques.

-Vous pouvez économiser sur les frais de port en achetant votre barre et vos disques olympiques chez un détaillant local de fitness, mais il est peu probable que vous trouviez les disques d'entraînement dans un magasin de détail.

Le Soulevé de Terre :

-Voici un clip vidéo d'un simple soulevé de terre. http://www.ballyfitness.com/rapid_results/expert_advice/video_clips/video.asp?27

- Voici une bonne description du soulevé de terre par Charles Staley. <http://www.dolfzine.com/page362.htm>

Le Squat :

-L'édition de décembre 2002 du CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj004&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) est une bonne ressource pour le squat.

-Voici le Squat Tabata de CrossFit; un protocole avancé, mais la forme est très bonne. <http://www.crossfit.com/cf-video/sample2tabata.wmv>

Le Push Press :

-L'édition de janvier 2003 du CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj005&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) est une bonne ressource pour le Push Press.

-Voici un bon Push Press, même si l'image est petite. <http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>

Courir :

-Apprends comment le fait Michael Johnson, le détenteur du record du monde sur 400 mètres http://www.sprint.r2.ru/400_johnson.html

-Voici une excellente référence sur la technique de sprint. <http://www.brianmac.demon.co.uk/sprints/>

Les exercices sont :

- Marche/trotter/courir
- Soulevé de terre
- Développé poussé
- Squat

Le programme est une routine de cinq jours par semaine nécessitant moins de trente minutes d'engagement quotidien. Selon notre expérience, la durée et la fréquence conviennent aux capacités et à la disponibilité du public cible.

Nous avons inclus des liens vers des ressources pour l'apprentissage des mouvements ainsi que pour l'achat d'équipements de musculation dans une barre latérale. Nous aurions pu concevoir un programme sans équipements, mais cela aurait requis un niveau de forme physique initial bien plus élevé, incluant des tractions, des dips et d'autres exercices au poids du corps, et aurait offert une amélioration moindre de la condition physique.

Nous recommandons d'acheter une barre olympique et des poids chez un détaillant local, ainsi que des disques d'entraînement et en caoutchouc auprès des fournisseurs listés.

Vous pouvez transporter vos poids sur une piste d'un lycée ou d'une université locale, ou tracer un parcours de 400 mètres dans votre quartier et vous entraîner depuis chez vous. Pour tracer un parcours de 400 mètres, utilisez l'odomètre de votre voiture et trouvez un point à un peu plus de 0,1 mile de chez vous. Courir jusqu'à ce point et revenir équivaut à environ 400 mètres.

Les directives pour le programme sont les suivantes :

- Pratiquez et étudiez le soulevé de terre, le développé poussé et le squat pendant une semaine avant de commencer les routines avec des poids légers à modérés, dont le but est d'apprendre une bonne technique
- Commencez avec le poids le plus lourd avec lequel vous vous sentez à l'aise et pouvez exécuter une forme parfaite tant pour le soulevé de terre que pour le développé poussé
- Essayez généralement d'augmenter la charge d'environ cinq livres par semaine pour le soulevé de terre
- Essayez généralement d'augmenter la charge pour le développé poussé d'environ cinq livres toutes les deux semaines
- Ajoutez généralement un tour supplémentaire aux entraînements des mardis et jeudis toutes les deux semaines
- Augmentez les charges uniquement lorsque le dernier entraînement a été accompli avec succès
- Chronométrez les courses des mardis et jeudis avec une montre
- De la semaine 3 à 12, les entraînements des mardis et jeudis consistent en plusieurs efforts de 400 mètres où le repos entre les efforts est exactement égal au temps de la course précédente
- De la semaine 4 à 12, les entraînements des lundis, mercredis et vendredis sont chronométrés du début à la fin
- De la semaine 6 à 12, essayez de maintenir ou de réduire les temps des entraînements des lundis, mercredis et vendredis
- Essayez de réduire les temps de 400 mètres pour les entraînements des mardis et jeudis durant les douze semaines
- Samedi et dimanche sont des jours de repos
- Laissez l'intensité de votre effort augmenter progressivement chaque semaine
- Commencez tranquillement ; allez-y doucement les premières semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Soulevé de terre 15, 12, 9	Courir 400 m	Développé épaules 15, 12, 9	Courir 400 m	Squats 15, 12, 9
Semaine 2	Soulevé de terre 18, 15, 9	Courir 400 m	Développé épaules 15, 12, 9	Courir 400 m	Squats 15, 12, 9
Semaine 3	Soulevé de terre x12 400 m	Courir 400 m	18, 15, 12 Développé épaules	Courir 400 m x2	Squats 21, 18, 15
Semaine 4	Soulevé de terre x12 400 m	Courir 400 m x2	Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x2	Squats x18 Courir 400 m Squats x18
Semaine 5	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12	Courir 400 m x3	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12	Courir 400 m x3	Squats x18 Courir 400 m Squats x21
Semaine 6	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12	Courir 400 m x3	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12	Courir 400 m x3	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 7	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x3	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x3	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 8	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 9	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 10	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 11	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x5	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x5	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 12	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x6	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x6	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21