

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Entraînements de Référence

Greg Glassman

### Création d'Entraînements

La conception et l'élaboration des entraînements sont la priorité de CrossFit. Des éléments tels que l'impact, la motivation, la perception, la récupération et le temps s'associent à des décennies d'expérience, agrémentées par la chance et l'intuition, pour créer notre menu quotidien, l'« Entraînement du Jour ».

Bien que notre processus de création d'entraînements soit largement rationnel, le résultat final semble souvent imprégné de qualités plus proches de l'art que de l'exercice, comme la symétrie, le thème ou le caractère. À cet égard, nous avons déjà parlé de la « chorégraphie de l'effort » pour décrire le meilleur du design d'entraînements.

Lorsqu'un entraînement atteint son plein potentiel, il se manifeste dans un mélange d'élégance, de simplicité, de forme et d'impact. Ce mois-ci, nous vous présentons six de ces entraînements.

### Entraînements de Référence

Notre but est double lors de l'examen de ces entraînements. Premièrement, ces entraînements, exemplaires de CrossFit.

idéaux, nous offrent l'opportunité de révéler quelques-unes des considérations et des détails potentiellement invisibles que nous pesons lors de notre conception de programme. Deuxièmement, ces six entraînements. Ils introduisent une série d'entraînements qui vous permettront de mesurer et comparer vos performances et améliorations à travers des apparitions répétées et irrégulières dans l'« Entraînement du jour ». Les entraînements prévus, puisque les points de référence seront facilement distingués des autres Entraînements du Jour par un nom féminin donné à chacun. (Voir encadré).

Nos six premiers entraînements de référence sont répartis équitablement entre deux groupes thématiques distincts. Les trois premiers entraînements se composent entièrement de pompes, tractions, abdominaux et squats, tandis que le second groupe se distingue par des combinaisons d'éléments fondamentaux de musculation et de gymnastique. Chacun est mesuré par le temps.

Angie					
100 tractions	Chelsea	5 tractions	Elizabeth	Épaulé 135 lbs	20 tractions
100 pompes 100 abdominaux 100 squats pour le temps	30 pompes 40 abdominaux 50 squats Soulevé de terre 225 lbs 21-15-9 répétitions 3 tours pour le temps	10 pompes 15 squats chaque minute à la minute pendant 30 minutes	Pompes en équilibre Thruster 95 lbs 21-15-9 reps 3 tours pour le temps	Dips aux anneaux Dips aux Anneaux 21-15-9 reps 3 tours pour le temps	Tractions 5 tours pour le temps - 3 minutes de repos entre les tours 21-15-9 reps 3 tours pour le temps

sur 5

## Entraînements de référence (suite...)

### Le premier groupe : Angie, Barbara et Chelsea

Les entraînements du premier groupe, Angie, Barbara et Chelsea, sont très simples (ils consistent uniquement en de la calisthénie commune), très exigeants, renforcent considérablement les tractions, et pourtant, chacun présente un défi métabolique différent.

Angie et Barbara incluent des tractions, pompes, abdominaux et squats. Chelsea comprend des tractions, pompes et squats, mais pas d'abdominaux.

Pour chacun de ces trois entraînements, les tractions constituent clairement le plus grand défi. Après les séances, la plupart des athlètes sont surpris par la douleur importante ressentie dans le dos, les deltoïdes postérieurs et les biceps. Chez CrossFit, les tractions sont sacrées et tout le monde en a besoin de plus. Angie, Barbara et Chelsea soutiennent ces valeurs et objectifs.

### Exigences métaboliques variées

Cependant, la véritable histoire de ces trois entraînements est peut-être cachée par leurs similitudes évidentes. Chacun offre une stimulation métabolique distincte. (Cependant, chacun est complètement épuisant.)

Angie représente environ 20 minutes de travail continu. Même avec les pauses nécessaires pour les tractions et les pompes, l'effort est pratiquement constant du début à la fin. Pour la plupart, le rythme s'accélère à chaque nouvel exercice. Cet entraînement a une forte composante aérobie qui augmente au fil de la séance.

Barbara exige environ 3 minutes de travail total, ponctuées par 3 minutes de repos répétées sur un total de 5 intervalles. Avec environ 3 minutes de travail et un ratio travail/repos de 1:1, c'est un intervalle aérobie. Bien que les efforts de trois minutes atteignent le domaine aérobie, ils sont suffisamment courts pour avoir un caractère anaérobie marqué.

Chelsea propose une séquence de 40 secondes de travail pour la plupart, suivies de 20 secondes de repos, répétées jusqu'à 30 minutes. Avec 40 secondes de "marche" et 20 "arrêt", il s'agit d'un intervalle anaérobie avec un repos abrégé, ce qui donne une forte saveur aérobie. C'est un intervalle hybride comme notre intervalle Tabata.

Angie, Barbara et Chelsea diffèrent dans les exigences métaboliques et chacune modifie ces exigences au cours de l'entraînement. Avec Angie, le travail devient plus stable à mesure que l'entraînement progresse. Pour Barbara, chaque tour dure un peu plus longtemps, augmentant ainsi la demande aérobie tandis que le repos reste constant. Et avec Chelsea, le repos se réduit à mesure que chaque tour prend plus de temps à compléter, mais ne peut excéder 1 minute, donc la qualité aérobie se renforce à travers des pauses de plus en plus courtes.

Cette analyse simplifie grandement la bioénergétique de ces entraînements et la nature du métabolisme.



L'intensité variera en fonction de la condition physique de chaque athlète et de la stratégie adoptée pour l'entraînement, mais il est évident que ces exercices offrent des stimulations métaboliques variées et distinctes à travers plusieurs voies métaboliques ; cela est extrêmement important.

Grâce à leur simplicité et leur efficacité, ces entraînements sont des perles rares. Ils ne nécessitent qu'une barre de traction et environ quinze pieds carrés d'espace. Ils sollicitent l'ensemble du corps avec un défi particulier pour le haut du corps, sont extrêmement exigeants sur le plan métabolique et sont globalement complets.



### “Diane”



### Compagnons de Voyage Idéaux

Pour les voyageurs, ces trois entraînements sont absolument parfaits. Emportez avec vous le Door Gym ou l'Ultimate Chinning Bar, deux excellentes barres de traction portables pour les portes, et votre chambre d'hôtel devient une salle de sport idéale.

### Le Deuxième Groupe : Diane, Elizabeth et Fran

Les entraînements du deuxième groupe, Diane, Elizabeth et Fran, sont des trios chronométrés en trois rounds qui combinent des éléments de base d'haltérophilie et de gymnastique.

Diane comprend des soulevés de terre et des pompes en équilibre. Elizabeth se compose de power cleans et de dips aux anneaux, tandis que Fran est composée de thrusters et de tractions.

Ces trois entraînements capturent l'essence même de CrossFit. Chacun combine l'haltérophilie et un élément de gymnastique, offrant un entraînement puissant et complet du corps incluant des mouvements fonctionnels de hanche, de poussée et de traction.

### Exploiter les Faiblesses

Le défi fascinant de ces routines réside dans leur incroyable capacité à révéler vos faiblesses et à vous confronter à elles.

Pour de nombreux athlètes, les soulevés de terre à 225 livres, les power cleans à 135 livres et les thrusters à 95 livres sont faciles. Pour ces mêmes athlètes, les pompes en équilibre, les dips aux anneaux et les tractions sont souvent des points faibles. Typiquement, ces athlètes sont plus grands.

De même, les athlètes pour qui les pompes en équilibre, les tractions et les dips aux anneaux sont simples se trouveront probablement mis au défi par ces charges et répétitions élevées en haltérophilie. Typiquement, ces athlètes sont plus petits.

Ces entraînements favorisent-ils les athlètes de poids moyen ? Cela ne semble pas être le cas. Les athlètes de poids moyen semblent souffrir des deux côtés.

sur 5

## Entraînements de Référence (suite...)

Exact. Si vous avez acheté des anneaux juste pour compléter Elizabeth, cela deviendra l'un des entraînements les plus bénéfiques que vous ayez essayés, rien que pour vous initier aux anneaux.

### Règles et Préparation

Pour chacune des six sœurs, Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth et Fran, l'entraînement exige que vous complétiez le nombre requis de répétitions pour chaque exercice avant de passer au suivant. Vous pouvez diviser chaque série selon vos besoins, mais ne passez pas à l'exercice suivant avant d'avoir terminé le nombre spécifié de répétitions.

Si vous effectuez l'Entraînement du Jour (WOD), vous vous préparez à ces entraînements. Faire le WOD et vous investir à 100% dans ces entraînements lorsqu'ils apparaissent est suffisant. Si vous les réalisez, vous progresserez; si vous progressez dans ceux-ci, vous devenez plus en forme.

### Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran et Elizabeth

Selon le Service Météorologique National, l'utilisation de « noms propres courts et distinctifs dans les communications écrites et orales est plus rapide et moins sujette aux erreurs » que les méthodes d'identification « plus compliquées », c'est pourquoi depuis 1953, les tempêtes ont été dotées de noms féminins.

Cette commodité et logique nous ont inspirés à donner des noms féminins à un groupe spécial d'entraînements, mais tout ce qui vous laisse épuisé et vous attire de nouveau mérite certainement un nom.

Dans ce Journal, nous vous présentons Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran et Elizabeth. Six femmes incroyables dont nous discutons les qualités dans ce numéro, apparaîtront de manière irrégulière mais répétée comme l'« Entraînement du Jour » (WOD).

C'est seulement en répétant les entraînements que nous pouvons mesurer notre progression avec assurance. Nous avons choisi de répéter les entraînements les plus difficiles, formateurs et représentatifs de l'idéal de conditionnement physique de CrossFit, et ces dames répondent à ces critères.

Dans les trois jours suivant la publication d'un entraînement portant un nom féminin sur [www.CrossFit.com](http://www.CrossFit.com), complétez l'entraînement et publiez vos résultats dans les commentaires. Nous allons développer une base de données autour de vos performances dans ces entraînements et souhaitons donner un « avertissement » aux abonnés du Journal.