

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Générateur d'intervalles

Greg Glassman

Il n'y a pas de mauvais intervalles, seulement des efforts faibles. La variété et l'intensité détermineront en fin de compte la préparation. Voici un schéma pour diversifier votre travail anaérobie.

Les intervalles générés par cette expérience seront certainement anaérobies mais offriront aussi un bon travail aérobie.

Essayez ces intervalles avant ou après vos séances régulières ou lors de vos jours de « repos ».

<i>Numéro du dé</i>	<i>Multipliateur</i>	<i>x10Travail</i>	<i>x5Repos</i>	<i>x2# d'Intervalles</i>
1		10	5	2
2		20	10	4
3		30	15	6
4		40	20	8
5		50	25	10
6		60	30	12



Lancez un dé (ou trois dés) et pour le premier lancer, multipliez le nombre par 10 pour l'intervalle de travail.

Ensuite, lancez un deuxième dé et multipliez par 5 pour l'intervalle de repos.

Lancez à nouveau et multipliez par 2 pour obtenir le nombre total d'intervalles.

Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et CrossFit Santa Cruz, et il est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il est entraîneur de fitness et coach en conditionnement physique depuis le début des années 1980.