

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Les Nouvelles Filles

Dans le CrossFit Journal de septembre 2003, nous avons présenté nos premiers entraînements de référence - "Les Filles" : "Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth et Fran". Dans les mois suivants, nous avons ajouté deux autres : "Grace" et "Helen".

Ces entraînements de référence servent à mesurer et évaluer vos performances et améliorations grâce à leur réapparition répétée et irrégulière dans l'"Entraînement du Jour".

Ce mois-ci, nous vous présentons six nouvelles merveilles, "Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary et Nancy." Vous les verrez certainement dans la programmation.

"Isabel"

Épaulé-jeté 135 livres, 30 répétitions le plus rapidement possible

Cet entraînement est clairement le meilleur ami de Grace (135X30 C&J le plus rapidement possible).

"Jackie"

Pour le temps :

Aviron 1,000 mètres
Thruster 45 livres, 50 répétitions
30 Tractions

Tout le monde n'a pas une machine à ramer, mais "Jackie" est une bonne raison d'en acheter une. Une seconde série de 500/25/15 et une troisième de 250/15/10 constituent un entraînement parfait.

"Karen"

Lancer de ballon 150 lancers
Simple et élégant, "Karen", a l'effet de

trois filles. Le temps de Mike Weaver de 4:52 est la marque à battre. La cible est à trois mètres, la balle pèse 20 livres et chaque lancer nécessite un squat complet.

"Linda"

Séries de 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 répétitions pour le temps de :

Épaulé avec $\frac{3}{4}$ du poids corporel
Développé couché avec le poids corporel
Soulevé de terre avec $1\frac{1}{2}$ du poids corporel

Cet entraînement est apparu pour la première fois le 5 juillet 2003. Plus d'un an après, le 23 septembre 2004, Steve M., Rutman, Steve S., Ross Hunt, Barry Cooper et Scott Kustes l'ont proposé comme l'entraînement le plus difficile à ce jour. M. Kustes a qualifié cet entraînement de "Trois Barres de la Mort".

"Mary"

Complétez autant de séries que possible en 20 minutes de :

5 Pompes en poirier
10 Squats sur une jambe, en alternant les jambes
15 Tractions

"Chelsea" (Traction, pompe, squat 5/10/15) a démontré qu'un puissant stimulus cardiorespiratoire peut être généré par des entraînements calisthéniques simples. "Mary" montre à quel point ces entraînements peuvent être exigeants. Vu pour la première fois le 30 octobre 2004, le temps à battre est de 12 et $\frac{2}{3}$ séries par le Dr Todd Hockenbury. (Ce gymnaste de West Point et chirurgien orthopédique maintient toujours la barre haute.)

de 2

Les Nouvelles Filles (suite...)

“Nancy”

Cinq séries pour le temps de :

Courir 400 mètres

Squat snatch 95 livres, 15 répétitions

La compétence et le contrôle à haute fréquence cardiaque sont essentiels.

“Nancy” l'exige.

Les Filles

Angie

100 Tractions
100 Pompes
100 Abdominaux
100 Squats

Pour le temps

Barbara

20 Tractions
30 Pompes
40 Abdominaux
50 Squats

5 séries pour le temps
3 minutes de repos
entre les séries

Chealsea

5 Tractions 10
Pompes 15
Squats

Chaque minute à
la minute pendant
30 minutes

Diane

Soulevé de terre 225 lbs
Pompes en équilibre

21-15-9 répétitions
3 séries pour le
temps

Elizabeth

Épaulé 135 lbs
Dips sur anneaux

21-15-9 répétitions 3
séries pour le temps

Fran

Thruster 95 lbs
Tractions

21-15-9 répétitions 3
séries pour le temps

Grace

Jerk
135 lbs

30 répétitions
pour le
temps

Helen

Course de 400 mètres
Balancement de kettlebell de
1,5 pood (21 fois)
Tractions (12 répétitions)

3 séries pour le
temps

Isabel

Snatch 135 lbs

30 répétitions pour
le temps

Jackie

Rameur de 1000 mètres
Thruster 45 lbs (50 répétitions)
Tractions (30 répétitions)

Pour le temps

Karen

Lancer de ballon 150
lancers

Pour le
temps

Linda

Épaulé 3/4 du poids corporel
Développé couché poids corporel
Soulevé de terre 1 1/2 poids corporel

10-9-8-7-6-5-4-
3-2 et 1 répétitions
séries pour le temps

Mary

5 Pompes en équilibre sur une jambe
10 Squats
15 Tractions

Compléter
autant de
séries possibles en
20 minutes

Nancy

Course de 400 mètres
Squat snatch 95 lbs (15 répétitions)

Cinq séries
pour le temps

