the CrossFit JOURNAL ARTICLES

"Les Filles" pour les Mamies !

Greg Glassman

Dans l'édition de septembre 2003 du CFJ, nous avons introduit six entraînements de référence pour évaluer la performance et les améliorations à travers des apparitions répétées et irrégulières dans le WOD. Ces entraînements ont été nommés Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth et Fran.

Nous pensions que ces six entraînements étaient parfaits pour démontrer notre concept d'adaptabilité. Ici, nous proposons des versions de ces entraînements qui ont été "ajustées" en intensité et où des exercices ont été remplacés pour s'adapter à tout public.

"Angie"

Original	Modifié
Contre-la-montre : 100 tractions 100 pompes 100 abdominaux 100 squats	Contre-la-montre : 25 tirages aux anneaux 25 pompes sur les genoux 25 abdominaux 25 squats

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

Informations sur les abonnements sur http://store.crossfit.com
Commentaires à feedback@crossfit.com

"Barbara"

Original	Modifié
5 séries chronométrées de :	3 séries chronométrées de :
20 Tractions	20 Rameur sur anneaux
30 Pompes	30 pompes
40 Abdominaux	40 abdominaux
50 Squats	50 squats
3 minutes de repos entre les séries	3 minutes de repos entre les séries

"Chelsea"

Original	Modifié
5 Tractions	5 Rameur sur anneaux
10 Pompes	10 pompes
15 Squats	15 squats
Chaque minute à la minute pendant 30 minutes	Chaque minute à la minute pendant 20 minutes

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

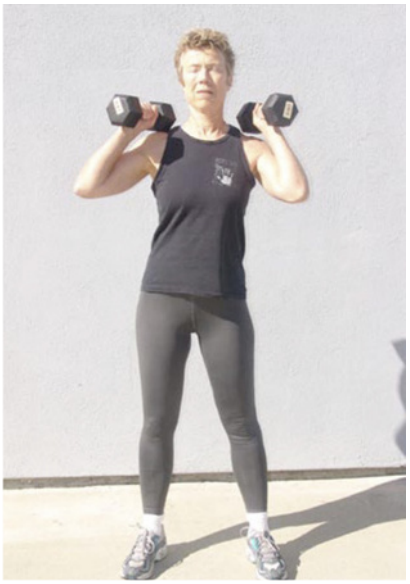
Informations sur les abonnements sur http://store.crossfit.com
Commentaires à feedback@crossfit.com

"Diane"

Original	Modifié
Contre-la-montre : Soulevé de terre 225 lbs Pompes en équilibre 21-15-9 répétitions	Contre-la-montre : Soulevé de terre 50 lbs Développé épaules avec haltères 10 lbs 21-15-9 répétitions

"Elizabeth"

Original	Modifié
Contre-la-montre : Épaulé 135 lbs Dips sur anneaux 21-15-9 répétitions	Contre-la-montre : Épaulé 25 lbs Dips sur banc 21-15-9 répétitions



® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informations sur les abonnements sur http://store.crossfit.com
Commentaires à feedback@crossfit.com

“Fran”

Original	Modifié
Contre-la-montre : Thruster 95 lbs Tractions 21-15-9 répétitions	Contre-la-montre : Thruster 25 lbs Rameur avec anneaux 21-15-9 répétitions

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de Crossfit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Il est un ancien gymnaste de compétition et est préparateur physique et préparateur physique depuis le début des années 1980.

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informations sur les abonnements sur http://store.crossfit.com
Commentaires à feedback@crossfit.com