

# 7 Parcours CrossFit

- 1) 3 Cardio 1
- 2) 2 Cardio / Explosivité 4
- 3) 2 Musculaire / Explosivité 6



**Arrivée**

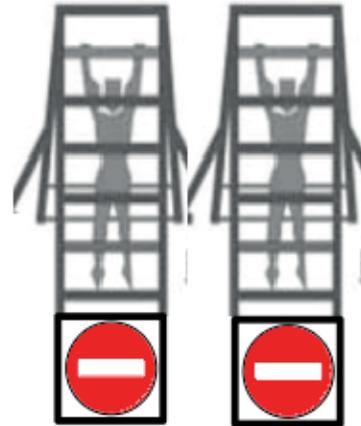
**Départ**

Le torse doit toucher les plots  
Les bras doivent être tendus

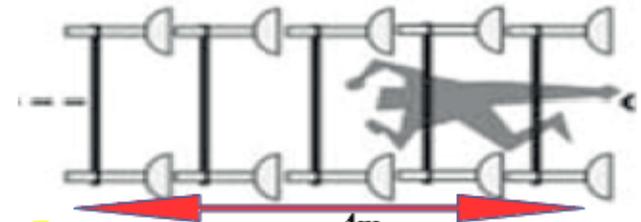
**9 = Slalom entre 5 plots**  
Pénalité de 1s par jalon touché

7

SLALOM



**8 = Franchissement sur espaliers**  
2 mains accrochées et 1 mouvement de main par espalier.  
1s de pénalité par pied touché sur zones interdites.



**7 = Tunnel de Ramper** 4m  
Pénalités de 1s par jalons touchés

**6 = 3 bonds**  
Pieds joints.  
Pénalités de 1s si pieds non-joints

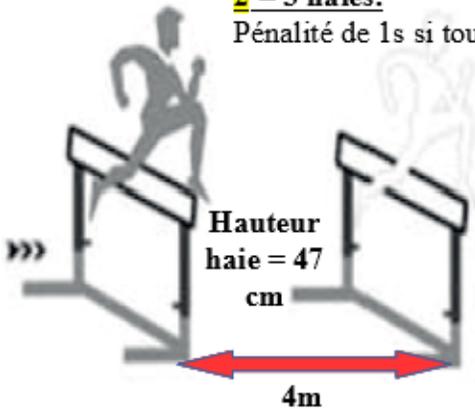


2,2m

# Cross-Fit POLICE/Prison CARDIO-1



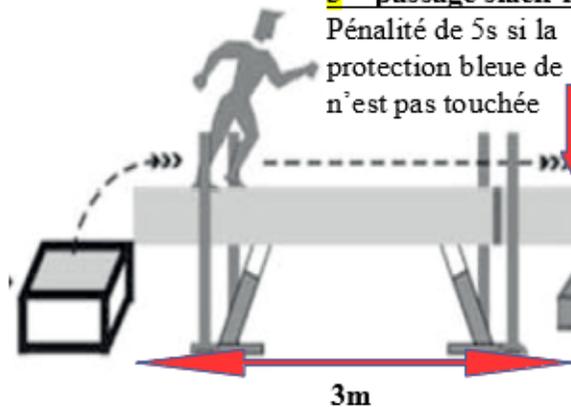
**2 = 3 haies.**  
Pénalité de 1s si touchée



Hauteur haie = 47 cm

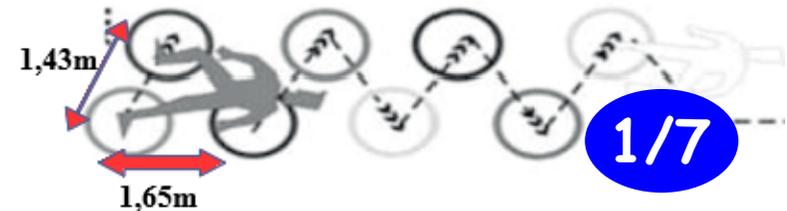
4m

**3 = passage slack-line**  
Pénalité de 5s si la protection bleue de sortie n'est pas touchée



3m

**4 = 8 cerceaux**  
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



1,43m

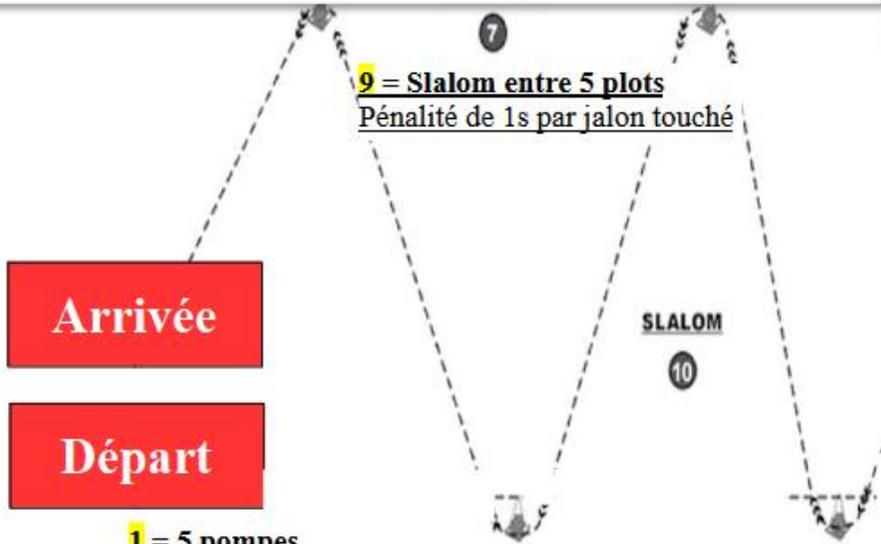
1,65m

**5 = Appuis alternés**  
10 appuis



# Cross-Fit POLICE/Prison

## CARDIO-2

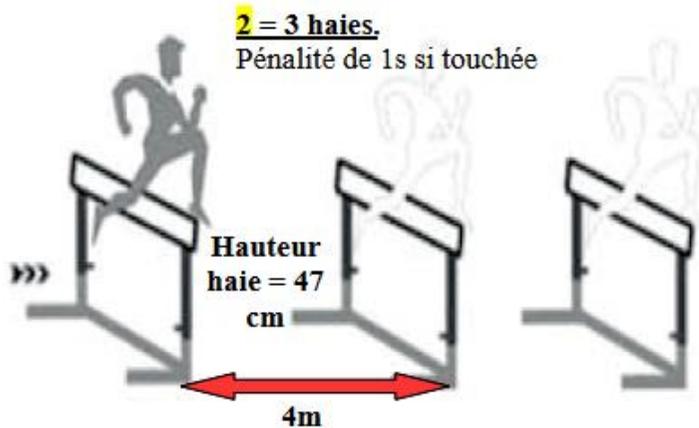


**9 = Slalom entre 5 plots**  
Pénalité de 1s par jalons touchés

Arrivée

Départ

**1 = 5 pompes.**  
Le torse doit toucher les plots  
Les bras doivent être tendus

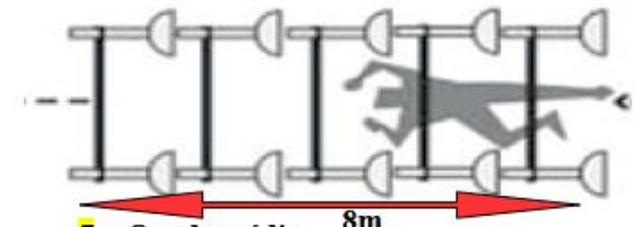


**2 = 3 haies.**  
Pénalité de 1s si touchée

Hauteur  
haie = 47  
cm

4m

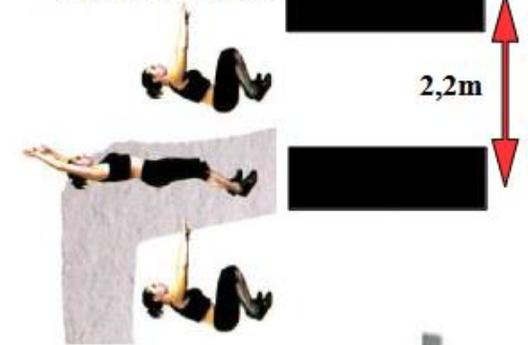
**3 = Sprint** aller-retour  
Toucher le mur et repartir



**7 = Quadrupédie**  
Pénalités de 1s par jalons touchés

**8 = Pas chassés** aller-retour  
Contourner le poteau ==>  
Face à un seul côté

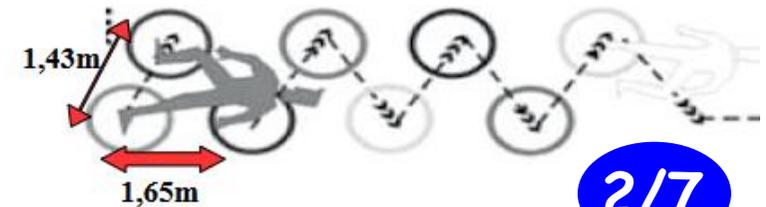
**6 = 3 bonds**  
Pieds joints.  
Pénalités de 1s  
si pieds non-joints



**5 = Appuis alternés**  
10 appuis



**4 = 8 cerceaux**  
Pénalité de 1s par cerceaux touchés

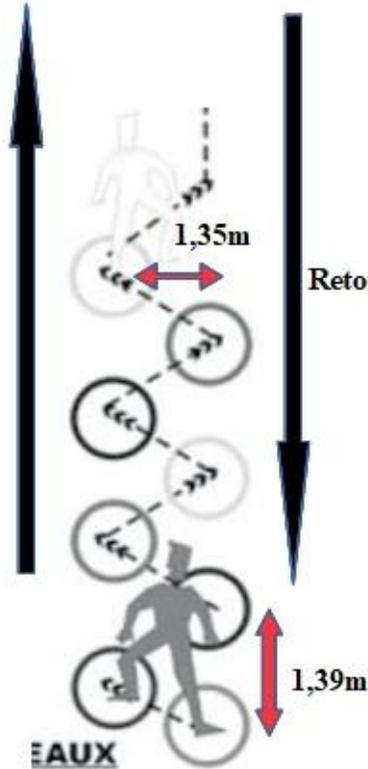




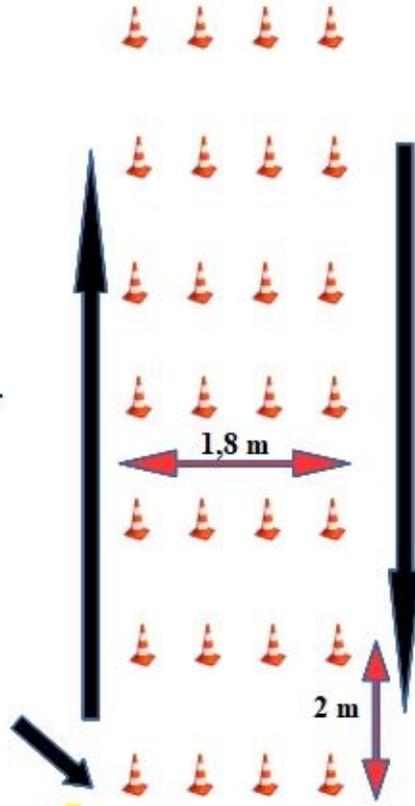
Toucher la ligne jaune et repartir



Aller



Retour



**4 = 5 Slaloms entre les plots**  
Pénalité de 1s par jalons touché

**1 = 5 pompes.**

Le torse doit toucher les plots.  
Les bras doivent être tendus.



**2 = 12 cerceaux**

Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

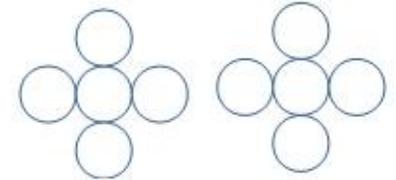
**3 = 3 Sauts sur**

**Box Pieds joints**

Hauteur  
Box  
= 75 cm



Sprint



**7 = 10 bonds.**

Pieds joints.

Pénalités de

1s si pieds

non-joints



2,2m

**8 = 3 bonds.** Pieds joints.

Pénalités de 1s si pieds non-joints



# Cross-Fit Renfo Foot

## CARDIO-3

Arrivée

Sprint

Départ

3/7

Toucher la ligne jaune et repartir



Sprint

**1 = Poussée de Box sur 15 mètres**



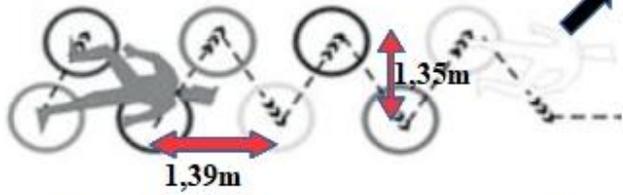
**2 = Tirage de Box sur 15 mètres**



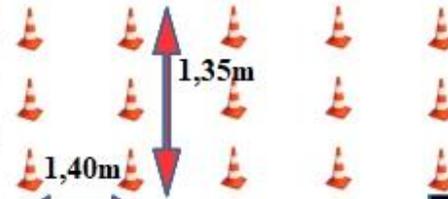
**3 = 7 Sauts + 7 Pompes**



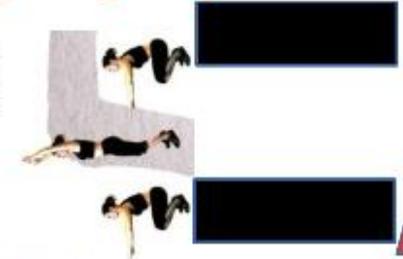
Hauteur haie = 47 cm



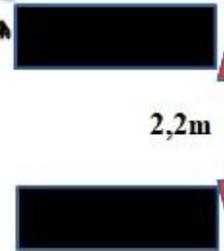
**4 = 9 cerceaux**  
Pénalité de 1s par cerceaux touchés



**5 = Pas chassés dans 4 couloirs**  
Pénalité de 1s par plots touchés



**6 = 3 bonds**  
Pieds joints.  
Pénalités de 1s si pieds non-joints

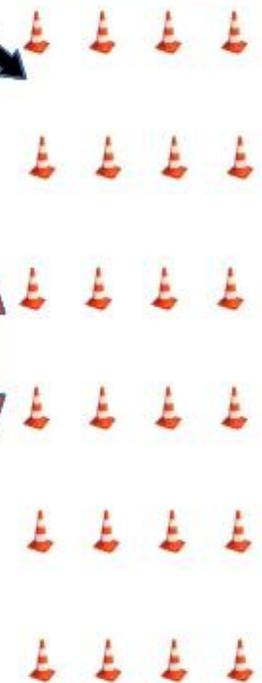


2,2m



1,8 m

**7 = 5 Slaloms entre les plots**  
Pénalité de 1s par jalon touché



2 m

# Cross-Fit Burpees EXPLOSIVITÉ-1

Départ

Arrivée

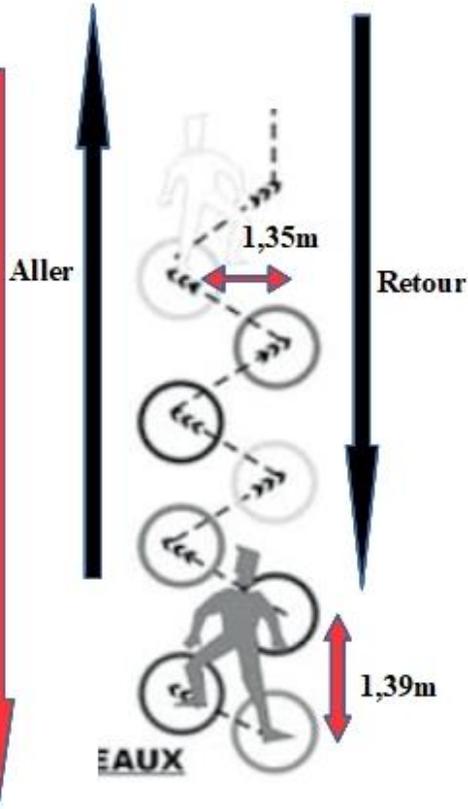
Sprint

4/7

# Cross-Fit Mixte

## EXPLOSIVITÉ-2

Toucher la ligne jaune et repartir



**1 = 5 pompes.**

Le torse doit toucher les plots.

Les bras doivent être tendus.



Départ

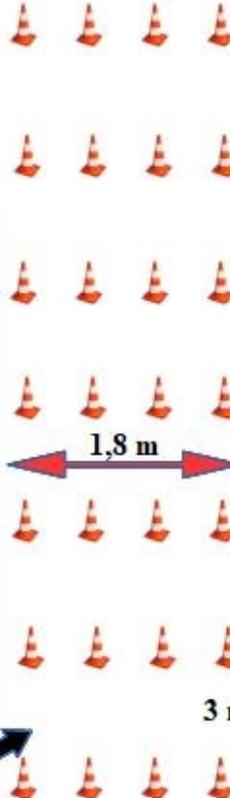
**2 = 12 cerceaux**

Pénalité de 1s par cerceaux touchés.

**4 = 9 Slaloms entre les plots**  
Pénalité de 1s par jalon touché

**3 = 3 Sauts sur Box Pieds joints**

Hauteur Box = 75 cm



Sprint

**6 = 4 Allers-Retours Toucher mur.**

Toucher la ligne jaune et repartir

Aller

Retour

**7 = Portée de sac en aller-retour.**



**9 = Sprint final tout autour du gymnase.**

**5 = 5 levés de Medecine-ball**



**8 = 100m de rameur "Pieds au sol".**



Arrivée

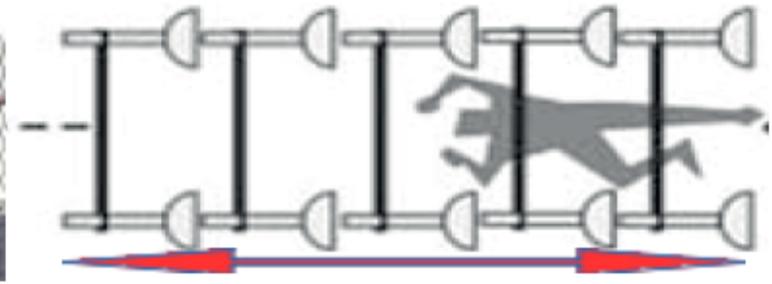
5/7

**Arrivée**

**11 = Ski-Erg**  
sur 150m



**10 = Poussée de Box**  
sur 10 mètres

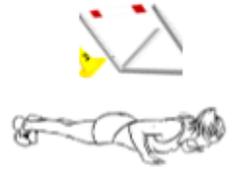


4 m

**9 = 3 Sauts sur Box Pieds joints.**  
Hauteur = 61cm



**8 = Ramper dans tunnel.**  
1s de pénalité par jalons touchés  
Hauteur = 53cm

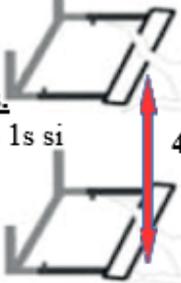


**3 = 3 bonds**  
Pieds joints.  
Pénalités de 1s  
si pieds non-joints



Hauteur  
haie = 63 cm

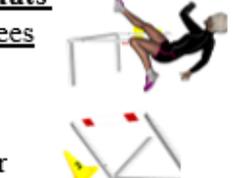
**2 = 3 haies.**  
Pénalité de 1s si  
touchée



4m

2m

**7 = 5 Sauts**  
**5 Burpees**



Hauteur  
Haie = 47cm

3 m

**Cross-Fit**  
**Cardio-Muscu-1**

**Sprint**

**5 = Sprint.**  
Toucher mur  
et revenir.

**6 = Portée de sac**  
**aller/retour**  
sur 10 mètres



**4 = Tirage de Charge**  
sur 10 mètres



**1 = 5 Pompes.**  
Toucher plot  
avec pecs.+  
Bras tendus



**Départ**

277

6/7

**Arrivée  
Départ**



**11 = Ski-Erg**  
sur 150m

**1 = 5 Pompes.**  
Toucher plot  
avec pecs.+  
Bras tendus



**2 = Lancers de  
Wall-ball**  
Au dessus des  
chaises Romaines



Hauteur Chaise  
romaine = 220 cm

**3 = Poussée  
de Box sur 10  
mètres aller-  
retour**

8m



**5 = Sprint.**  
Toucher mur  
et revenir.



**4 = Tirage de  
Charge sur  
10 mètres**

**6 = Portée de sac  
aller/retour  
sur 10 mètres**

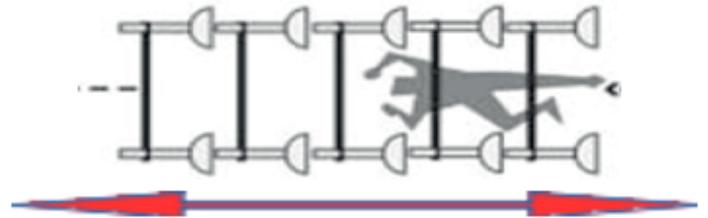


**Sprint**

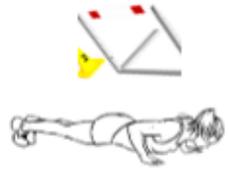
4m  
**10 = Fentes**  
1 genou au sol



**9 = 3 Sauts sur  
Box Pieds joints.**  
Hauteur = 61cm



8 m  
**8 = Quadrupédie**  
1s de pénalité par  
jalons touchés  
Hauteur = 53cm



**Cross-Fit  
Cardio-Muscu-2**

**7 = 5 Sauts  
5 Burpees**

Hauteur  
Haie = 47cm

3 m

