



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

EXERCICE

ENDURANCE - FORCE

CIRCUIT CROSSFIT INDIVIDUEL



ORGANISATION

6 ateliers.

Les joueurs sont positionnés sur différents ateliers au départ du circuit.

Ordre de passage des ateliers : 1 à 2, 2 à 3, 3 à 4...

Quand un joueur a terminé un tour (atelier 6 par exemple), il recommence (atelier 1).

BUTS

Réaliser un maximum d'ateliers pendant le temps imparti.

Ne jamais être à l'arrêt, enchaîner les exercices.

CONSIGNES

Chaque joueur travaille à son rythme.

La transition entre chaque atelier se fait en footing.

Le joueur n'est jamais à l'arrêt ou en train de marcher.

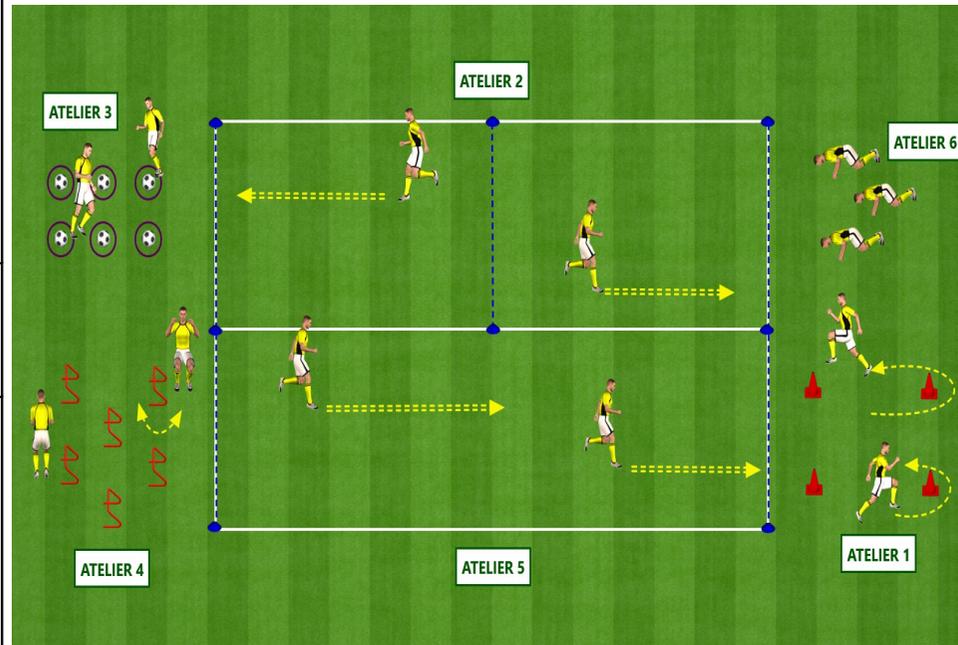
Imposer 2 burpees supplémentaires si le joueur n'effectue pas les 15 jongles sur son premier essai.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Transition rapide entre les ateliers et peu de temps de récupération.

L'entraîneur ou le préparateur physique a un rôle important : il doit stimuler les joueurs afin qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes (répéter les efforts malgré la fatigue).

La gestion de l'effort est importante : ne pas commencer trop vite.



EXPLICATIONS DES ATELIERS

Atelier 1 : gainage dynamique main-coude.

Atelier 2 : 80 mètres de course (40 mètres aller-retour + 40 mètres).

Atelier 3 : 15 jongles.

Atelier 4 : 10 burpees.

Atelier 5 : 40 mètres de course.

Atelier 6 : enchaînement de fentes sur 10 mètres aller-retour.

ATHLÉTIQUE

Endurance
Force
Résistance

TECHNIQUE

Jonglage

DIMENSION

60 mètres

EFFECTIF

Illimité

TEMPS DE TRAVAIL

6 à 10 min

NOMBRE DE SÉRIES

1 à 2

CONSEILS

1. Se montrer exigeant sur l'investissement des joueurs.

2. Utiliser la surface de réparation pour les ateliers courses (placer les autres ateliers hors de la surface).