



LES FONDAMENTAUX

Ils sont une étape obligatoire avant tout accès aux WOD et aux structures.

Ils posent les bases du CrossFit, permettent d'apprendre les gestes en toute sécurité et d'entrer en douceur dans votre nouvel environnement.

F2

Scaled/Rx :

Dans nos cours, il y a parfois des mouvements avec des charges définies :

Rx: charges et mouvements standards.

Scaled: charges et mouvements adaptés.

Les mouvements «Scaled» permettent à toutes personnes de différents niveaux de pratiquer et d'apprendre nos mouvements.

Gestion de l'effort :

Le CrossFit est basé sur l'intensité.

Afin d'améliorer la performance globale, il faut faire preuve de discernement et il est parfois nécessaire de découper les répétitions et de se reposer.

Grâce au Crossfit, vous apprendrez beaucoup sur vous-même et sur votre façon de gérer l'effort.

L'apprentissage progressif de différents mouvements allant du développé debout (shoulder press) au développé avec barre au dessus de la tête (push press) puis au jeté debout (push jerk) constitue depuis toujours une des bases de l'entraînement CrossFit.

Cette progression permet d'acquérir des modèles de recrutement moteur essentiels qui sont utilisés aussi bien dans le sport que dans les actes de la vie quotidienne (fonctionnalité).

Inutile de charger vos barres tant que la technique n'est pas maîtrisée: la **technique** est au coeur de la maximisation de la sécurité, de l'efficacité et du rendement.

Si vous voulez un programme efficace, vous devrez bouger avec des mouvements de qualité.

Si vous voulez des résultats rapidement, la technique est le point de pivot de votre succès.

**Mouvements F2 à maîtriser:
Shoulder Press + Push Press + Push Jerk**