

MA BOX DE CROSS

FOR TIME  
21 - 15 - 9  
- CLEAN & JERK 60/40  
- PULL UPS  
- BOX JUMP 24/20

THEN

AMRAP 10'  
- 12 CAL ROW  
- 8 BURPEES  
- 6 T2B

NOTES:

SEMAINE DÉMO · POUR LES BOX & SALLES

# PROGRAMMATION BOX

Une semaine-type clé en main : whiteboard prêt à afficher, scaling 3 niveaux, kit coach. Chaque jour, deux versions au choix.

Version Origine

Version Fonctionnel

**Comment lire cette semaine** Chaque jour repose sur une **colonne vertébrale unique** : une intention, un groupe musculaire dominant, une filière énergétique. Les deux versions — **Origine** (de style CrossFit® : barre, gymnastique, metcons) et **Fonctionnel** (fonctionnel/hybride) — sont deux façons de vivre *la même journée* — mêmes objectifs, mêmes sensations, outils différents. Choisissez la version adaptée à votre communauté, ou utilisez les deux si vous programmez plusieurs créneaux avec des profils d'athlètes différents. Les charges RX sont calibrées pour un athlète intermédiaire — ajuste selon ta population.

## JOUR 1 — LUNDI · POUSSÉE VERTICALE & FORCE OVERHEAD

**Colonne vertébrale** — Force de pressing overhead + résistance glycolytique courte. Installe le patron scapulaire pour la semaine.  
Dominant : épaules / triceps.

### Version Origine

#### 1. INTENTION

Développer la force de poussée verticale stricte, puis la transférer sous fatigue via Push Press dans un AMRAP glycolytique de 12 min qui charge sans détruire la récupération en semaine 1.

#### 2. ÉCHAUFFEMENT — 10 MIN

- 2 min de corde à sauter légère (ou jogging 200-300 m)
- Shoulder CARs au mur × 5 chaque bras (lent, contrôlé)
- Banded pull-apart × 15 + face pull élastique × 15
- PVC overhead squat × 10 (check mobilité)
- Strict Press barre vide × 5, puis montée progressive : 3 reps × 3 séries (50 % → 65 % → 75 % de la charge cible)

#### 3. FORCE — 15 MIN

**Strict Press** 5 séries × 3 reps — RPE 8 (tu pourrais encore faire 1 rep de plus, pas 2) - Semaine 1 : c'est ton étalon de départ pour le cycle. Note la charge, elle guidera les semaines suivantes. - Repos : 2 min entre séries - ⚠️ Aucun leg drive, pas d'extension lombaire en fin de rep

#### 4. METCON — WHITEBOARD

AMRAP 12 min  
5 Push Press (60/40 kg)  
10 Pull-ups  
15 Wall Balls (9/6 kg · cible 3 m)

**Objectif** : 4 à 6 rounds. Pace : ne pars pas à fond — les Push Press doivent rester en 1 set les 3 premiers rounds minimum.

## 5. TIMING DE SÉANCE

Bloc	Durée
Échauffement	10 min
Strict Press	15 min
Transition + briefing	2 min
AMRAP	12 min
Retour au calme	3 min
<b>Total</b>	<b>~42 min</b>

## 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **Push Press** : extension complète des coudes en haut (oreilles entre les bras), genoux complètement reverouillés entre chaque rep.
- **Pull-up** : départ bras tendus (dead hang complet), menton clairement AU-DESSUS de la barre en haut.
- **Wall Ball** : profondeur squat (hanches sous les genoux), toucher la cible.

## 7. CUES DE COACHING

- **Push Press** : « dip vertical, pas en avant — les genoux descendent sur la ligne des orteils ». Un dip qui part en avant, c'est de la puissance perdue.
- **Pull-up** : « coudes dans les poches » — image simple pour activer les dorsaux plutôt que de tirer avec les biceps.
- **Wall Ball** : « regarde ta cible tout le trajet, pas la balle » — maintient la tête neutre et la poitrine haute.

## 8. SCALING

Niveau	Push Press	Pull-ups	Wall Balls
<b>RX</b>	60/40 kg	Kipping	9/6 kg · cible 3 m
<b>Scaled</b>	42,5/30 kg	Banded / Jumping pull-ups	6/4 kg · cible 2,4 m
<b>Débutant</b>	Barre vide ou bâton	Ring Rows	4 kg ou squats nus
<b>Peu de matériel / maison</b>	Haltères 2x15/2x8 kg	Dips sur chaise + push-ups	Thruster haltère léger (simulation)

Réduis à AMRAP 10 min pour les débutants si les mouvements prennent plus de temps.

## 9. RETOUR AU CALME — 3 MIN

- Child's pose bras tendus : 45 s
- Pec stretch coude au mur × 30 s chaque côté
- Rotation thoracique au sol (genoux fléchis) × 5 chaque côté, lent

## Version Fonctionnel

### 1. INTENTION

Même stimulus — force de poussée verticale et résistance glycolytique — avec des haltères qui permettent une rotation naturelle de l'épaule et un transfert immédiat pour les coaches moins à l'aise avec la barre overhead.

## 2. ÉCHAUFFEMENT — 10 MIN

- 2 min jogging léger ou 250 m marche rythmée
- Shoulder CARs × 5 chaque bras
- Banded pull-apart × 15 + face pull élastique × 15
- Half-kneeling DB Press léger × 8 chaque côté (trouve l'alignement)
- Arnold Press haltères légers × 10 (check mobilité épaule)

## 3. FORCE — 15 MIN

**DB Strict Press (haltères, debout ou assis)** 4 séries × 8 reps — RPE 7-8 - Les 2 dernières reps demandent un effort, la forme ne casse pas - Repos : 90 s entre séries - *Option KB* : KB Push Press 1 bras × 6 par côté × 4 séries

## 4. METCON — WHITEBOARD

```
AMRAP 12 min
10 DB Push Press      (2×20/2×12 kg)
12 Ring Rows         (corps à ~45°)
15 Wall Balls        (9/6 kg) OU 15 Goblet Squats (24/16 kg)
```

**Objectif** : 4 à 6 rounds, même intention de rythme que la version Origine.

## 5. TIMING DE SÉANCE

Identique à la version Origine : ~42 min.

## 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **DB Push Press** : les haltères bougent ensemble, dip vertical (même mécanique que la barre).
- **Ring Row** : corps rigide (planche), poitrine touche les anneaux en haut — pas de cambrage.
- **Goblet Squat** : coudes au-dessus des genoux en bas, hanches sous le niveau des genoux.

## 7. CUES DE COACHING

- **DB Push Press** : « pouces vers l'intérieur au départ, vers l'avant en haut » — rotation naturelle qui protège le labrum.
- **Ring Row** : « plus tu descends les pieds, plus c'est intense — module ta difficulté pour rester dans le stimulus ».
- **Wall Ball** : « expire fort en montant » — la balle porte l'air avec elle.

## 8. SCALING

Niveau	DB Push Press	Ring Rows	Wall Balls / Goblet
<b>RX</b>	2×20/2×12 kg	Corps à 45°	9/6 kg · 3 m
<b>Scaled</b>	2×15/2×8 kg	Corps à 60°	6/4 kg
<b>Débutant</b>	2×8/2×5 kg	Quasi vertical (75°)	4 kg ou squats nus
<b>Maison</b>	Sac à dos lesté / bouteilles 1,5 L	Push-ups pieds surélevés	Squats sautés lents

## 9. RETOUR AU CALME — 3 MIN

Identique version Origine.

## JOUR 2 — MARDI · TIRAGE VERTICAL & GYMNASTICS

**Colonne vertébrale** — Force de tirage vertical et contrôle gymnastics (core, scapulaire) ; filière glycolytique 15-18 min. Dominant : dos, biceps, abdominaux. Patron inverse du lundi — récupération des épaules/triceps garantie.

### Version Origine

#### 1. INTENTION

Progresser sur le strict pull-up (ou kipping pour les intermédiaires), développer le contrôle du T2B, puis tenir la résistance glycolytique sur un For Time 3 rounds bien structuré.

#### 2. ÉCHAUFFEMENT — 10 MIN

- 2 min corde à sauter
- Scapular pull-up × 10 (activation dorsaux sur barre — décompression/compression uniquement)
- Dead hang passif × 20 s × 3
- Hollow body hold au sol × 20 s × 2
- Kipping swing × 10 (ceux qui kippent) — check coordination avant/arrière
- Leg raise au sol × 10 (activation T2B)
- Box jump léger × 5

#### 3. SKILL — 12 MIN

##### Pull-up Progressions — par niveau

- **Débutant** : Banded pull-up négatifs (descente 5 s) × 5 × 4 séries
- **Intermédiaire** : Strict pull-up × 3-5 reps × 5 séries — strict d'abord, puis 3 reps de kipping si la forme tient
- **Avancé** : Chest-to-Bar × 3-5 reps × 5 séries ou progressions bar muscle-up

Repos : 90 s entre séries. Qualité > volume. L'objectif est l'apprentissage, pas l'épuisement.

#### 4. METCON — WHITEBOARD

```
3 Rounds For Time
21 Pull-ups
15 Toes-to-Bar
9 Box Jumps          (60/50 cm)
- Cap : 18 min -
```

**Objectif** : 12 à 16 min. Les T2B et Pull-ups peuvent se décomposer en sets de 5 à 7.

## 5. TIMING DE SÉANCE

Bloc	Durée
Échauffement	10 min
Skill Pull-up	12 min
Transition + briefing	2 min
For Time	~15 min (cap 18)
Retour au calme	3 min
<b>Total</b>	<b>~42 min</b>

## 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **Pull-up** : dead hang complet en bas, menton AU-DESSUS de la barre (pas au niveau).
- **T2B** : les deux pieds touchent la barre SIMULTANÉMENT, bras tendus en bas entre chaque rep.
- **Box Jump** : extension complète en haut (hanches et genoux verrouillés), step-down autorisé.

## 7. CUES DE COACHING

- **Pull-up kipping** : « le kipping part des épaules, pas du bas du dos » — si tu vois les lombaires s'engager, c'est du balancement de bassin, pas du kipping.
- **T2B** : « expire EN montant les jambes » — l'expiration force l'engagement du transverse et rend le mouvement plus explosif.
- **Box Jump** : « deux pieds ensemble à l'atterrissage » — un athlète qui splitte ses pieds à la réception est un athlète qui se blesse.

## 8. SCALING

Niveau	Pull-ups	T2B	Box Jumps
<b>RX</b>	Kipping	T2B	60/50 cm
<b>Scaled</b>	Banded kipping (élastique léger)	Hanging Knee Raises	50/40 cm
<b>Débutant</b>	Ring Rows	Sit-ups stricts (Ab-mat)	Box Jumps 40 cm ou Step-ups
<b>Peu de matériel / maison</b>	Dips sur chaise (x2 = 1 pull-up)	Sit-ups au sol	Step-ups sur caisse / escalier

Réduis à 15-12-9 pour les débutants en Ring Rows si la durée dépasse le cap.

## 9. RETOUR AU CALME — 3 MIN

- Hang passif sur barre × 30 s × 2 (décompression lombaire + stretch dorsaux)
- Pigeon stretch × 45 s chaque côté
- Neck rolls lents × 5 chaque direction

## Version Fonctionnel

### 1. INTENTION

Même stimulus tirage vertical + core en filière glycolytique — avec des mouvements accessibles pour un public qui ne kipe pas encore ou pour une salle orientée fitness fonctionnel.

## 2. ÉCHAUFFEMENT — 10 MIN

- 2 min jogging ou 300 m marche vive
- Dead hang passif × 20 s × 2 (ou suspension anneaux)
- KB Row debout × 10 chaque bras (activation dorsaux)
- Hollow body hold × 20 s × 2
- Leg raise au sol × 10
- Box step-up vif × 10

## 3. SKILL — 12 MIN

### Australian Pull-up (barre basse ou anneaux)

- Australian Pull-up × 8-10 × 4 séries (angle modulé pour RPE 7-8)
- *Sans rig disponible* : KB One-Arm Row × 10 par côté × 4 séries, RPE 7-8

Repos : 90 s.

## 4. METCON — WHITEBOARD

```
3 Rounds For Time
21 Ring Rows / Australian Pull-ups (corps à ~45°)
15 Hanging Knee Raises (ou Ab-mat Sit-ups)
9 Box Jumps (50 cm) OU 12 Box Step-ups
- Cap : 18 min -
```

**Objectif** : 12 à 15 min. Même intention glycolytique que la version Originale.

## 5. TIMING DE SÉANCE

Identique : ~42 min.

## 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **Australian Pull-up** : corps rigide (planche), poitrine touche la barre/anneau, bras tendus en bas.
- **Hanging Knee Raises** : départ bras tendus, genoux montent au minimum jusqu'aux hanches.
- **Box Jump** : extension complète en haut.

## 7. CUES DE COACHING

- **Australian Pull-up** : « lève-toi comme une planche — fesses et abdos serrés tout le long ».
- **Hanging Knee Raises** : « expire en montant les genoux » — même cue que T2B, même mécanisme, même bénéfice.
- **Box Jump** : « prépare ta réception avant de sauter — regarde le dessus de la box, pas le sol devant toi ».

## 8. SCALING

Niveau	Ring Rows	Hanging Knee Raises	Box Jumps
<b>RX</b>	Corps à 45°	Genoux à la hanche	50 cm
<b>Scaled</b>	Corps à 60°	Genoux à 90°	40 cm
<b>Débutant</b>	Quasi vertical	Ab-mat Sit-ups	Step-ups
<b>Maison</b>	Table robuste	Sit-ups au sol	Step-ups sur escalier

## 9. RETOUR AU CALME — 3 MIN

Identique version Origine.

# JOUR 3 — MERCREDI · MOTEUR AÉROBIE

**Colonne vertébrale** — Développer et calibrer le moteur aérobic (Zone 2-3) via un effort long à intensité modérée et constante. Récupération active du SNC après deux jours de charge. Aucun mouvement technique olympique lourd. Full body à dominante cardio/respiratoire.

## Version Origine

### 1. INTENTION

Trouver et maintenir un rythme de travail soutenu mais conversationnel pendant 28 min — sortir de la séance en ayant travaillé, pas en étant détruit. Semaine 1 : calibration du moteur, pas de test de capacité maximale.

### 2. ÉCHAUFFEMENT — 8 MIN

- 3 min jogging léger ou 400 m marche active
- Leg swing avant/arrière × 10 chaque jambe
- Hip circle × 10 chaque sens
- Air squat × 10 (check profondeur)
- KB swing léger × 10 (check charnière de hanche)
- 2-3 burpees pour calibrer l'effort avant de partir

### 3. FORCE / SKILL

Pas de bloc force/skill dédié — mercredi est une journée moteur. On passe directement au WOD après l'échauffement. *Option* : 5 min de Turkish Get-Up KB léger (12/8 kg) × 3 par côté, lent et contrôlé — active les stabilisateurs sans charger le SNC.

### 4. METCON — WHITEBOARD

```
AMRAP 28 min
200 m Course
10 Burpees
15 Air Squats
10 KB Swings          (24/16 kg)
```

**Objectif** : rythme « conversationnel » — tu peux tenir une phrase courte. Ne jamais t'arrêter, ne jamais sprinter. Cible : 6 à 10 rounds.

*Option équipe de 2 (I-go/you-go par mouvement)* : double les volumes (400 m / 20 burpees / 30 squats / 20 swings), chacun alterne.

*Substitutions sans course* : Course 200 m → Double-Unders × 60 → Step-ups × 30 → Burpees × 10 supplémentaires.

## 5. TIMING DE SÉANCE

Bloc	Durée
Échauffement	8 min
AMRAP	28 min
Retour au calme	4 min
<b>Total</b>	<b>~40 min</b>

## 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **Burpee** : poitrine au sol (pas de demi-burpee), saut avec extension des bras au-dessus de la tête.
- **KB Swing** : extension complète à chaque rep (définis en début de séance : russe = overhead, américain = horizontal — tiens un standard toute la semaine).
- **Air Squat** : profondeur complète (hanches sous genoux), retour full extension en haut.

## 7. CUES DE COACHING

- **Rythme général** : « si tu ne peux plus parler, tu es trop vite — ralentis maintenant plutôt que de t'écrouler dans 10 min ».
- **Burpee** : « descends en 2 s, explose vers le haut — ne tombe pas, dépose-toi ». L'économie de mouvement prime sur 28 min.
- **KB Swing** : « c'est une balistique de hanche, pas un squat ni un front raise — la kettlebell doit flotter sur le trajet descendant ».

## 8. SCALING

Niveau	Course	Burpees	KB Swings
<b>RX</b>	200 m	Full burpees	24/16 kg
<b>Scaled</b>	150 m ou 45 s marche vive	Burpees mains sur box	16/12 kg
<b>Débutant</b>	100 m marche rapide	Squat-thrust (sans saut)	12/8 kg ou swings à vide
<b>Maison</b>	300 m marche vive	Squat-thrusts	Haltère ou sac lesté

Réduis à AMRAP 20 min pour les débutants si l'intensité reste trop haute.

## 9. RETOUR AU CALME — 4 MIN

- 2 min marche lente ou jogging ultra-léger
- Hip flexor stretch en fente basse × 45 s chaque côté
- Pigeon ou figure 4 allongé × 45 s chaque côté

## Version Fonctionnel

### 1. INTENTION

Même effort aérobie Zone 2-3, même durée, avec option machine cardio et substitutions sans impact — idéal pour les salles équipées (rameur/ski/bike) ou un public qui ne court pas (blessures, débutants, format indoor pur).

### 2. ÉCHAUFFEMENT — 8 MIN

- 3 min rameur / ski erg / vélo assault à allure légère (ou 400 m marche)
- Leg swing avant/arrière × 10
- Hip circle × 10

- KB swing léger × 10
- 2-3 burpees pour le rythme

### 3. FORCE / SKILL

*Option* : Turkish Get-Up KB 12/8 kg × 3 par côté, lent — parfait pour mercredi, active les stabilisateurs, zéro charge lombaire.

### 4. METCON – WHITEBOARD

AMRAP 28 min  
 250 m Rameur OU 200 m Course OU 15 cal Assault Bike / Ski Erg  
 10 Burpees  
 15 Goblet Squats (24/16 kg)  
 10 KB Swings (24/16 kg)

**Objectif** : rythme conversationnel, même intention que la version Origine. Cible : 5 à 8 rounds selon la machine choisie.

*Substitution sans machine ni course* : 300 m marche vive ou 30 Step-ups.

### 5. TIMING DE SÉANCE

Bloc	Durée
Échauffement	8 min
TGU optionnel	5 min
AMRAP	28 min
Retour au calme	4 min
<b>Total</b>	<b>~45 min</b>

### 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **Rameur** : extension jambes AVANT traction des bras, tirage jusqu'aux hanches (pas aux épaules).
- **Goblet Squat** : coudes chassent les genoux vers l'extérieur en bas, poitrine fière (chest proud).
- **KB Swing** : même standard défini en début de séance (cohérence avec les jours 1 et 5 de la semaine).

### 7. CUES DE COACHING

- **Rameur** : « 60 % jambes / 20 % tronc / 20 % bras — ce n'est pas un mouvement de dos ».
- **Goblet Squat** : « le kettlebell est un contre-poids, laisse-le te tirer dans la profondeur ».
- **Rythme général** : identique — Zone 2-3, respiratoire dominant, pas d'essoufflement total.

### 8. SCALING

Identique à la version Origine (avec machines en option supplémentaire).

### 9. RETOUR AU CALME – 4 MIN

Identique version Origine.

# JOUR 4 — JEUDI · FORCE BAS DU CORPS & SQUATS

**Colonne vertébrale** — Force maximale du bas du corps (quadriceps dominant, squat) + transfert sous fatigue via EMOM court et vif. Après mercredi en récupération, les jambes sont fraîches. Séquençage articulaire : Back Squat = lombaires modérément sollicités (brace, pas de hinge) → vendredi ne chargera pas les lombaires en charge lourde.

## Version Origine

### 1. INTENTION

Installer le Back Squat comme étalon du cycle (RPE modéré en semaine 1, pas de test de max), puis transférer la puissance de jambes dans un EMOM court qui maintient l'activation sans détruire la récupération.

### 2. ÉCHAUFFEMENT — 10 MIN

- 3 min jogging, rameur ou vélo léger
- Hip circle × 10 × 2 sens
- Leg swing latéral × 10 chaque jambe
- Hip flexor stretch en fente basse × 30 s chaque côté
- Goblet squat profond avec KB léger × 10 (check mobilité et profondeur)
- Back squat barre vide × 5, puis montée progressive : 3 reps × 3 séries (50 % → 65 % → 75 %)

### 3. FORCE — 15 MIN

**Back Squat** 5 séries × 5 reps — RPE 7-8 (75-80 % du max estimé) - Semaine 1 : modéré, installe le geste, note la charge pour le cycle. - Repos : 2 min 30 entre séries - ⚠ Pas de rebond en bas — contrôle la descente, pause 1 s en bas si besoin

### 4. METCON — WHITEBOARD

EMOM 10 min  
Minute PAIRE : 5 Front Squats (60/40 kg)  
Minute IMPAIRE : 10 Burpee Box Jump Overs (60/50 cm)

**Objectif** : terminer chaque minute avec 5 à 15 s de repos. Si tu ne peux pas, réduis les charges ou les reps.

### 5. TIMING DE SÉANCE

Bloc	Durée
Échauffement	10 min
Back Squat	15 min
Transition + briefing	2 min
EMOM	10 min
Retour au calme	3 min
<b>Total</b>	<b>~40 min</b>

## 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **Back Squat** : barre position haute ou low-bar (choisis une convention pour ta box), hanches sous les genoux, genoux dans l'axe des orteils.
- **Front Squat** : coudes hauts (pas de drop en cours de rep), profondeur complète, même axe.
- **Burpee Box Jump Over** : poitrine au sol côté départ, saut par-dessus la box, réception deux pieds côté arrivée.

## 7. CUES DE COACHING

- **Back Squat** : « visse tes pieds dans le sol comme si tu essayais d'écarter les lattes du plancher » — activation automatique des fessiers et stabilisation du genou vers l'extérieur.
- **Front Squat** : « si tes coudes tombent, ta poitrine suit — tiens les coudes AVANT de descendre, pas pendant ».
- **Burpee Box Jump Over** : « regarde le sol de l'autre côté de la box, pas la box elle-même » — gère l'appréhension.

## 8. SCALING

Niveau	Back Squat	Front Squats EMOM	Burpee Box Jump
<b>RX</b>	75-80 % max	60/40 kg	60/50 cm
<b>Scaled</b>	65-70 %	42,5/30 kg	50/40 cm
<b>Débutant</b>	Goblet Squat KB × 8	Goblet Squat KB (24/16 kg)	Box Step-overs
<b>Maison</b>	Goblet Squat sac lesté	DB Front Squat (2×15/2×10 kg)	Burpees latéraux sur ligne au sol

Réduis à EMOM 8 min pour les débutants.

## 9. RETOUR AU CALME — 3 MIN

- Pigeon pose × 60 s chaque côté
- Calf stretch au mur × 30 s chaque côté
- Happy baby pose × 45 s

## Version Fonctionnel

### 1. INTENTION

Même développement de la force du bas du corps et même stimulus glycolytique court — avec KB et haltères pour les salles qui ne programment pas de Back Squat lourd ou pour un créneau orienté débutant/fonctionnel.

### 2. ÉCHAUFFEMENT — 10 MIN

- 3 min rameur léger ou jogging
- Hip circle × 10 × 2 sens
- Leg swing × 10 chaque jambe
- Hip flexor stretch × 30 s chaque côté
- Goblet squat profond × 10 (KB léger, check mobilité)
- KB Deadlift × 10 (activation ischios, check charnière de hanche)

### 3. FORCE — 15 MIN

**KB / DB Front Rack Squat (ou Goblet Squat)** 4 séries × 10 reps — RPE 7-8 - Goblet Squat KB : 28-32 kg H / 20-24 kg F - DB Front Rack Squat : 2×20/2×15 kg - Repos : 90 s entre séries

#### 4. METCON — WHITEBOARD

EMOM 10 min  
Minute PAIRE : 10 DB Front Squats (2×20/2×12 kg)  
Minute IMPAIRE : 10 Burpee Box Step-overs (50 cm)

**Objectif** : même — 5 à 15 s de repos à la fin de chaque minute.

#### 5. TIMING DE SÉANCE

Identique : ~40 min.

#### 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **DB Front Squat** : haltères reposent sur les épaules (pas tenus en l'air bras fléchis), profondeur complète, coudes hauts.
- **Goblet Squat** : KB tenu à la poitrine, coudes chassent les genoux en bas.
- **Burpee Step-over** : poitrine au sol, step par-dessus la box (option recommandée pour les genoux sensibles).

#### 7. CUES DE COACHING

- **DB Front Squat** : « les haltères te tirent en avant — contre-balance en poussant les coudes devant toi, pas en te penchant ».
- **Goblet Squat** : « le poids devant toi est ton contrepoids — laisse-le t'aider à atteindre la profondeur ».
- **Burpee Step-over** : « contrôle la descente (2 s), explose sur la montée » — économie de mouvement sur 10 rounds cumulés.

#### 8. SCALING

Identique à la version Origine (DB/KB en remplacement de la barre partout).

#### 9. RETOUR AU CALME — 3 MIN

Identique version Origine.

## JOUR 5 — VENDREDI · POUSSÉE HORIZONTALE & METCON COMPOSITE

**Colonne vertébrale** — Pousée horizontale et verticale mixte (pectoraux, triceps, stabilisateurs scapulaires) + core ; metcon composite fun pour finir la semaine avec de l'énergie et de la satisfaction. Séquençage articulaire : pas de deadlift lourd ni de hinge chargé (lombaires ont travaillé jeudi sous brace squat — on préserve).

### Version Origine

#### 1. INTENTION

Progresser sur les HSPU ou les dips (pousée verticale qui complète le pattern de la semaine), puis finir la semaine avec un For Time composite court et intense qui réunit pousée, balistique de hanche et coordination — glycolytique, fun, mémorable.

#### 2. ÉCHAUFFEMENT — 10 MIN

- 2 min corde à sauter
- Bear crawl × 10 m aller-retour × 2 (activation épaules et core)

- Pike push-up × 10 (check mobilité overhead)
- Wall walk × 3-5 (progressif jusqu'au mur, selon niveau)
- Dip scapulaire sur barre/anneaux × 10 (décompression d'épaule)
- Hollow body hold × 20 s

### 3. SKILL — 12 MIN

#### HSPU Progressions

- **Débutant** : Pike Push-up strict × 8 × 4 séries
- **Intermédiaire** : HSPU avec 1-2 AbMats × 5 × 4 séries (amplitude réduite)
- **Avancé** : Strict HSPU pleine amplitude × 3-5 × 4 séries
- **Très avancé** : Deficit HSPU (mains sur 2× disques 5 kg) × 3 × 4 séries

*Alternative* : Bar ou Ring Dips × 5-8 × 4 séries si HSPU non accessible.

Repos : 90 s.

### 4. METCON — WHITEBOARD

```

5 Rounds For Time
 7 HSPU                (ou 10 Push-ups stricts déficit)
10 KB Swings          (32/24 kg)
15 Double-Unders     (ou 40 Singles)
- Cap : 20 min -
  
```

**Objectif** : 12 à 17 min. Les HSPU peuvent se décomposer en 2 sets max (ex. 4+3).

*Substitution DU* : Singles × 40 → Step-ups × 15 → Course 100 m.

### 5. TIMING DE SÉANCE

Bloc	Durée
Échauffement	10 min
HSPU Skill	12 min
Transition + briefing	2 min
For Time	~15 min (cap 20)
Retour au calme	3 min
<b>Total</b>	<b>~42 min</b>

### 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **HSPU** : tête touche le sol ou les AbMats, extension complète des coudes en haut (oreilles entre les bras).
- **KB Swing américain** : extension complète overhead, bras tendus, extension de hanche complète — ou russe (choix cohérent avec la semaine).
- **Double-Under** : deux passages de corde en une seule impulsion — pas de double saut (sauter deux fois = no-rep).

### 7. CUES DE COACHING

- **HSPU** : « pousse le sol loin de toi, pas ta tête vers le plafond » — image qui active le grand dentelé et améliore la stabilité scapulaire.
- **KB Swing** : « ta hanche est un marteau, tes bras sont la corde » — dissocie le hinged de l'élan.

- **Double-Under** : « poignets, pas bras — si tu fais de grands cercles avec les bras, tes épaules vont brûler après le round 2 ».

## 8. SCALING

Niveau	HSPU	KB Swings	Double-Unders
<b>RX</b>	HSPU pleine amplitude	32/24 kg	DU × 15
<b>Scaled</b>	HSPU 1 AbMat / Pike Push-up × 10	24/16 kg	Singles × 40
<b>Débutant</b>	Push-ups au sol × 10	16/12 kg	Step-ups × 15
<b>Maison</b>	Push-ups déficit (mains sur livres/boîtes)	Haltère à 2 mains (swing)	Course 100 m ou 20 sauts verticaux

## 9. RETOUR AU CALME — 3 MIN

- Child's pose bras tendus × 45 s
- Doorway pec stretch × 30 s chaque côté
- Wrist mobility (extension/flexion au sol, poids du corps) × 20 s chaque sens

## Version Fonctionnel

### 1. INTENTION

Même stimulus poussée + composite fun — avec une progression de push-up accessible, des KB comme outils centraux, et des substitutions qui permettent à toute la salle de finir la semaine ensemble dans le même élan.

### 2. ÉCHAUFFEMENT — 10 MIN

- 2 min jogging léger ou 3 min rameur
- Bear crawl × 10 m aller-retour × 2
- Pike push-up × 10
- Banded face pull × 15 (activation rotateurs externes, protection de l'épaule)
- Archer push-up × 5 chaque côté (check mobilité scapulaire)
- Hollow body hold × 20 s

### 3. SKILL — 12 MIN

#### Push-up Progressions

- **Débutant** : Push-up genoux → bascule vers pieds écartés (stable), 4×10
- **Intermédiaire** : Archer push-up × 5 chaque côté × 4 séries
- **Avancé** : Push-up déficit mains sur KB (ou parallettes) × 8 × 4 séries
- **Très avancé** : Ring Push-up × 8 × 4 séries

*Complément pour tous* : Tricep dip sur banc × 8 × 3 séries.

Repos : 90 s.

#### 4. METCON — WHITEBOARD

```
5 Rounds For Time
10 Push-ups déficit          (mains sur KB ou boîtes)
12 KB Swings                 (24/16 kg)
15 Step-ups (50 cm)         OU 12 Box Jumps (50 cm)
- Cap : 20 min -
```

**Objectif** : 13 à 18 min. Même sentiment de fin de semaine satisfaisante que la version Origine.

#### 5. TIMING DE SÉANCE

Identique : ~42 min.

#### 6. STANDARDS DE MOUVEMENT

- **Push-up déficit** : poitrine descend SOUS le niveau des mains, corps rigide planche de la tête aux talons.
- **KB Swing** : même standard choisi en début de semaine — cohérence des 5 jours.
- **Step-up** : extension complète de la hanche et du genou en haut (ne pas se pencher, ne pas rester fléchi).

#### 7. CUES DE COACHING

- **Push-up** : « ne laisse pas tes hanches s'effondrer — si tu vois le bas du dos se creuser, mets les genoux au sol ou monte les mains ».
- **KB Swing** : rappel de vendredi, même cue que lundi et mercredi — la répétition du cue tout au long de la semaine construit le mouvement.
- **Step-up** : « pousse avec le talon du pied sur la box, pas avec la pointe » — active le fessier et protège le genou.

#### 8. SCALING

Niveau	Push-ups	KB Swings	Step-ups / Box Jumps
<b>RX</b>	Déficit sur KB	24/16 kg	Box Jumps 50 cm
<b>Scaled</b>	Push-ups au sol	20/12 kg	Step-ups 50 cm
<b>Débutant</b>	Push-ups mains surélevées (box)	16/8 kg	Step-ups 40 cm
<b>Maison</b>	Push-ups pieds surélevés	Haltère tenu à 2 mains	Step-ups sur escalier (2 marches)

#### 9. RETOUR AU CALME — 3 MIN

Identique version Origine.