

# COURS ANNEXES



Semaine	INTITULÉ	DESCRIPTION
36 à 40	GYMNASTIQUE	Amélioration du travail au poids de corps, en suspension, en inversion. Développement de la force, de la technique et de l'efficacité
41 à 45	HALTEROPHILIE	Amélioration du travail avec charge externe (barre/dumbbell/kettlebell) Développement de la force, de la technique et de l'efficacité
46 à 50	STRONGMAN	Amélioration du mouvement fonctionnel avec charge externe issus des mouvements Strongman Développement de la force, du tronc, de la technique
2 à 6	PREPARATION OPEN	Entraînement spécifique pour préparer les OPENs 2024 Amélioration de l'efficacité, WODs OPEN des années précédentes
7 à 11	MUSCULATION	Renforcement de la structure de base par des exercices spécifiques

# COURS ANNEXES



Semaine	INTITULÉ	DESCRIPTION
12 à 16	GYMNASTIQUE	Amélioration du travail au poids de corps, en suspension, en inversion. Développement de la force, de la technique et de l'efficacité
17 à 21	HALTEROPHILIE	Amélioration du travail avec charge externe (barre/dumbbell/kettlebell) Développement de la force, de la technique et de l'efficacité
22 à 25	STRONGMAN	Amélioration du mouvement fonctionnel avec charge externe issus des mouvements Strongman Développement de la force, du tronc, de la technique
26 à 28	MUSCULATION	Renforcement de la structure de base par des exercices spécifiques