

# CHAPITRE 29

## LE CROSS FIT ET LE GRIT SERIE



# DOSSIER SUR LE CROSS FIT







## 1) Définition :

C'est un cours populaire d'origine américaine intense d'une durée en moyenne de 40 minutes permettant un travail intense et efficace de tous vos muscles. Le Cross Fit sera porté autour de dix exercices à base de souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision. Le but consistera de travailler en circuit-training tous en combinant avec des exercices de force athlétique, d'haltérophilie, de gymnastique et, de sports d'endurance. L'objectif principal du cross fit sera d'enchaîner plusieurs exercices différents à une intensité élevée sans temps de repos. Ex: Travail de musculation, au poids du corps (pompes, tractions, dips, anneaux, etc.), avec des charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre, etc.) et pour l'endurance (course à pieds, rameur, vélo, vélo elliptique à air corde à sauter etc.) . Grâce aux cours de Cross fit, vous obtiendrez des résultats très rapide au niveaux de l'endurance ,de la force, de la masse musculaire et, de la perte de graisse (sèche) afin d'obtenir des muscles plus définis. De nombreux sportifs professionnels où amateurs utiliseront ce cours. Le cross fit s'adressera tout tous plus particulièrement aux sport de combat, policier, pompier, militaire(etc.)





## 2) Comment se passe une séance de cross fit?

Tout d'abord, vous choisirez vos exercices et vos charges où votre moniteur vous proposera une routine sur une séance de cross fit à effectuer. Arrivez sur place selon le cas vous utiliserez un stylo et une fiche de performance sur papier où sur un tableau blanc accroché dans la salle de cross fit avec des feutres effaçables qui sera à remplir pendant votre séance de cross fit. Vous y noterez sur votre feuille où sur le tableau vos exercices choisis pour votre séance où des exercices imposés par votre moniteur. Pendant votre séance, vous marquerez les nombres de répétitions pour chaque passages. Celle-ci sera conseillée et non obligatoire. Il permettra de connaître vos résultats par rapport à vos séances précédentes pour savoir si vous avez évolué où pas. Le déroulement d'une séance de cross fit commencera par un échauffement de 5 minutes environ. Ensuite, vous effectuerez votre séance de cross fit d'une durée de 30 minutes au maximum. Puis, vous finirez la séance par une récupération de 5 minutes environ. Lors de la séance de cross fit le principe sera de réaliser plusieurs tours des exercices que vous aurez choisis où ceux du moniteur qui vous ont été proposés pour la séance. Il faudra alors enchaîner les exercices sur une durée déterminée sans temps de repos. Le temps par exercices sera en moyenne de 30 secondes où plus si vous le souhaitez. Ce temps sera affiché sur un tableau d'affichage LED spécial cross fit qui décomptera le temps de l'exercice par passages. Lors de la fin des 30 secondes en moyenne, un bip sonore retentira alors, il vous faudra enchaîner immédiatement l'exercice n°2. Prenons un exemple: Mon temps par exercice sera de 30 secondes. Mon exercice 1 sera les squats pendant 30 secondes puis, au bout des 30 secondes, un bip sonore retentira alors, j'enchaînerai l'exercice 2 par une course rapide sur un tapis roulant pendant 30 secondes puis au bout des 30 secondes le bip sonore retentira de nouveau, je passerai alors immédiatement à l'exercice 3 Burpée avec pompe au sol et ainsi de suite jusqu'à 10 exercices par tours. Au maximum vous effectuerez 5 à 6 tours de vos 10 exercices. 1 tour des 10 exercices durera 5 minutes voir plus selon le temps imposé par exercices . La séance durera 30 minutes au maximum (sans l'échauffement et sans la récupération) . Selon le type de sportif, vous ne tiendrez peut être pas les 30 minutes. Le but du jeu sera d'aller au delà de vos limites tous en poussant votre corps à l'extrême. Si vous ne vous sentez pas bien pendant le cours, stoppez immédiatement la séance de cross fit et reposez vous. Au bout de la fin de votre séance vous serez très fatigué et probablement malade signe que vous avez poussé votre corps à l'extrême. Ne vous inquiétez pas se sera normal. Il faudra bien s'alimenter et bien boire après votre séance. Le lendemain vous aurez quelques courbatures signe d'un travail efficace et dur. Reposez vous 48H avant une nouvelle séance pour éviter un surentrainement où de vous blessez pour votre prochaine séance.



### 3) Le matériel nécessaire pour la séance de cross fit :

Voici ci-dessous la liste du matériel nécessaire pour une séance de cross fit



- 1 Sac de frappe
- 2 Trampoling
- 3 Médecine balls
- 4 Barre fixe
- 5 Corde à montée où tarzan
- 6 Bande de resistance elastique
- 7 Anneaux
- 8 Cage à squat
- 9 Caisse où box
- 10 Corde à sauter
- 11 Banc inclinable
- 12 Kettlebells
- 13 Barre olympique crossfit
- 14 Disques caoutchoutés où en fonte
- 15 Rameur
- 16 Vélo élliptique airdyne bike assis à air
- 17 Vélo wattbike
- 18 Vélo spinning où biking
- 19 Tapis de course
- 20 Haltères
- 21 Battle rope (corde de lutte)
- 22 Powerbag
- 23 TRX
- 24 Banc à lombaires
- 25 Echelle de rythme
- 26 Support de barre
- 27 Espalier
- 28 Step
- 29 Pneu
- 30 Magnésie de gym (poudre blanche)
- 31 Traîneau lesté crossfit
- 32 Tableau d'affichage LED spécial crossfit

#### 4) Méthodes d'entraînement du cross fit:

Il existe 3 méthodes d'entraînement du cross fit :

- Le 21/15/9
- Les amraps
- Les rounds

##### 4.1) Le 21/15/9 :



Il consistera à faire 21 répétitions au premier tour, 15 au suivant et 9 au dernier. On pourra parfaitement choisir 20-15-10, 25-17-9 où tout autres choix personnel. Peu importe, l'idée générale sera simplement d'avoir une diminution régulière du nombre de répétitions au fil des tours.

Il sera préférable, pour débuter le cross fit, d'utiliser cette méthode. Elle consistera à réaliser 2 exercices aux choix , des charges et, du travail d'endurance correspondantes de manière à pouvoir faire l'effort d'une durée entre 5 à 10 minutes. Vous réaliserez 3 tours en appliquant le 21/15/9 (1°tour 21 répétitions, 2°tour 15 répétitions et, le 3° tour 9 répétitions).

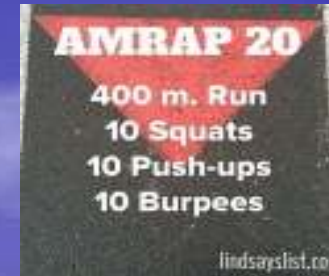
Plus rapidement, ce sera trop facile, vous obtiendrez peu de bénéfices de la séance. Plus ce sera long, plus ce sera trop dur vous vous découragerez et, vous mettrez trop de temps à récupérer. 5 à 10 minutes d'effort sera le juste milieu le plus adaptés pour cette méthode. L'exemple le plus connu du 21-15-9 est le Fran c'est à dire une combinaison où l'on enchaînera des squats barre où des épaules jeté arraché avec des pull-ups (tractions).







## 4.2) Les amraps 10, 20 où,30 :



Le principe sera simple et rapide mais le challenge sera important ! Vous aurez besoin d'un mental très fort pour vous dépassez au fil des séances !. Cette méthode consistera à réaliser dans un minimum de temps 2 où 3 exercices aux choix, tous en imposant un nombres de répétitions (10, 20, 30 où plus) pour vous fixer un objectif pour vos exercices, des charges et, du travail d'endurance correspondantes de manière à pouvoir faire l'effort plus où moins 1 minute pour votre 1er tour. On lui préférera un effort de cardio long

La méthode Amraps 10, 20 où 30 permettra le travail de l'endurance. Par exemple: Mon objectif sera de faire ces 3 exercices le plus rapidement possible en enchaînant :

- 400M le plus rapidement possible sur un appareil de cardio training au choix : Tapis de course, vélo, vélo elliptique assis à air (Airdyne bike), rameur...(etc.)
- 10 Tractions à la barre fixe où à la machine
- 10 Pompes au sol
- 10 Squat barre où au poids du corps



Ex 1 OU

Ex 2

Ex 3

Ex 4 OU Burpees

Reprise

Reprise du cycle plusieurs fois en retournant à l'exercice 1de cardio puis de l'exercice 2 des tractions puis à l'exercice 3 des pompes pour terminer par l'exercice 4 des squats

400 mètres de course où de vélo elliptique assis à air

10 traction à la barre

10 pompes au sol

10 squats classiques où squat burpees

retour à l'exercice 1 de cardio

**Exemple de technique de travail des amraps 20 où 30**







### 4.3) Les rounds :

Il consistera un travail intense pour pousser au maximum son corps à l'extrême. L'objectif sera d'effectuer un maximum de tours dans un temps donné limité, où tout en faisant un nombre de tours fixé dans un minimum de temps limité : c'est ce qu'on appelle les Rounds.

Cette méthode consistera à réaliser 2 où 3 exercices aux choix. Mais généralement, pour le débutants, on débutera cette méthode par 2 exercices puis 3 exercices par la suite au fur et à mesure des charges et, du travail d'endurance correspondantes de manière à pouvoir faire l'effort plus où moins 1 minute pour votre 1er tour. On lui préférera un effort de cardio long d'une durée entre 12 à 15 minutes.

Il faudra impérativement choisir vos 2 exercices, vos charges et, vos nombre de Tours à enchaîner afin de rester dans la fourchette de temps de 12 à 15 minutes.

Par exemple : Mon objectif sera de faire ces 2 exercices en effectuant un maximum de tours sur temps limité de 15 minutes en enchaînant :

- 400M le plus rapidement possible sur un appareil de cardio training au choix : Tapis de course, vélo, vélo elliptique assis à air (Airdyne bike), rameur...(etc.)
- 25 élévations avant à la Kettlebell



400 mètres de vélo elliptique assis à air ou de vélo ou de course

25 élévations à la Kettlebell



Reprise du cycle plusieurs fois en retournant à l'exercice 1 de cardio puis de l'exercice 2 des élévations à la kettlebell



### Exemple de travail en rounds



## 5) Quelques exemples de programmes de cross fit :

Voici un site internet (lit box) très intéressant que j'ai trouvé sur internet concernant les exemples du jour d'une séance type de cross fit que vous pourrez l'effectuer en salle ou chez vous. Cliquez sur le lien internet si dessous pour le consulter et y accéder :

<http://www.litobox.com/entrainements-wod>



Pour plus de renseignements concernant le cross fit consulter le site internet de [artdeseduire.com](http://artdeseduire.com) en cliquant sur le lien internet si dessous pour le consulter et y accéder.

<http://www.artdeseduire.com/musculation/crossfit-methode-preparation-physique-efficace-variee> et un autre site internet si dessous:

<http://www.musculation.com/news/seance-crossfit.htm>

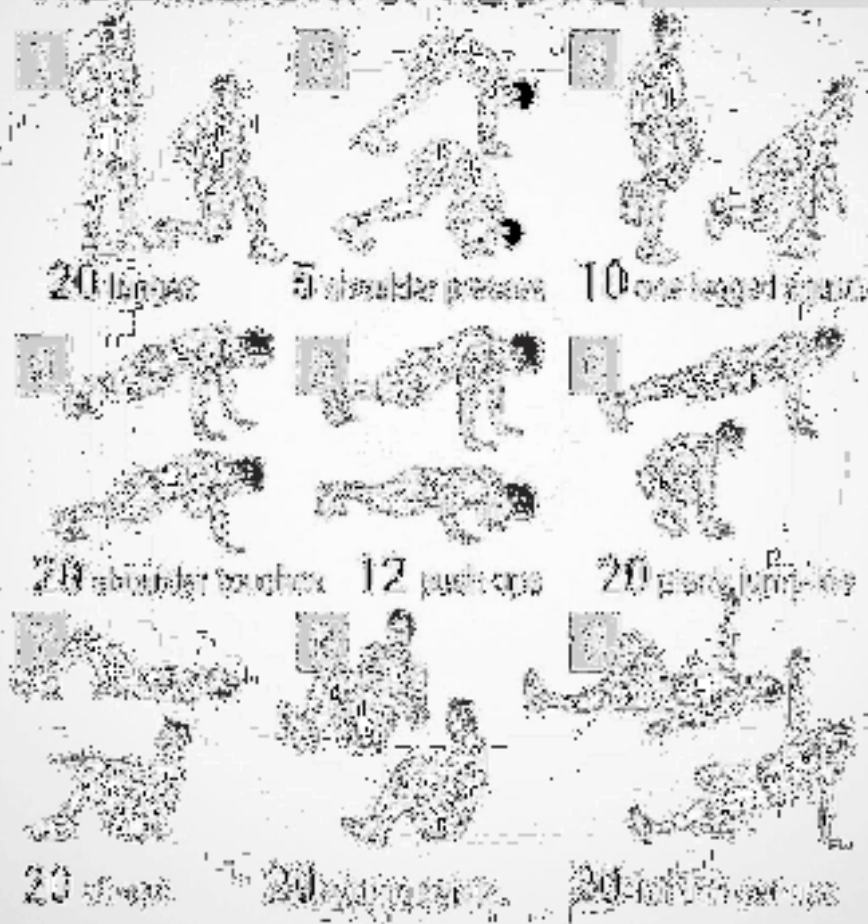


Voir le site <http://neilarey.com/> en cliquant sur ce lien internet pour les routines fiche PDF et le chrono pour le temps des différentes routines proposées par ce site internet



# THOR

THE STRENGTH OF ASGARD [neilarey.com](http://neilarey.com)

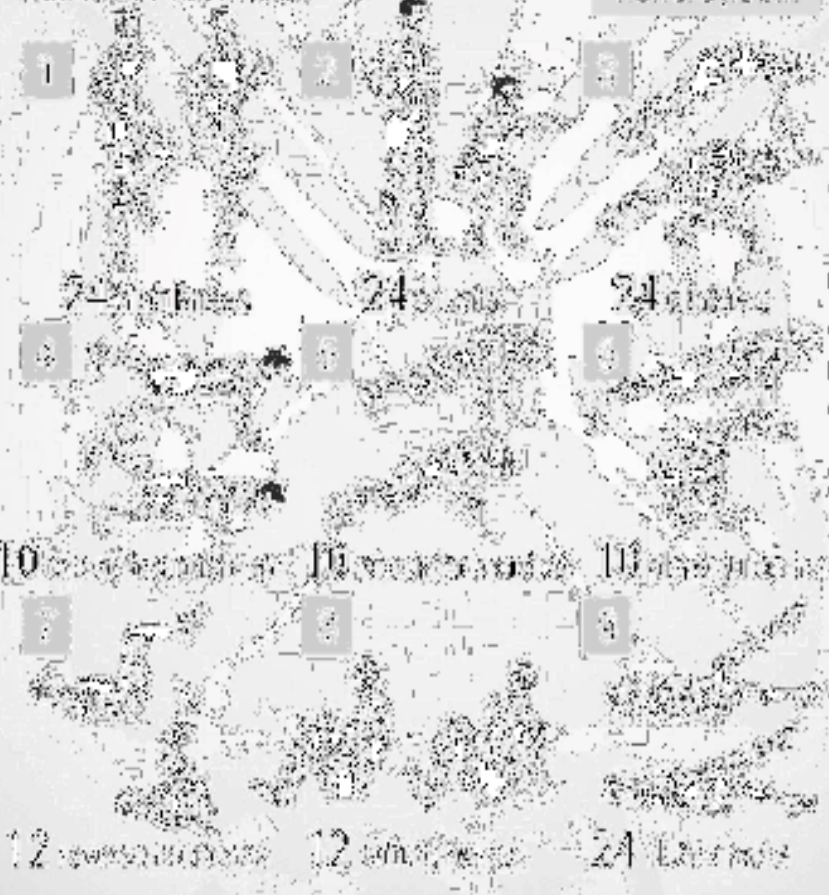


level I 3 sets level II 4 sets level III 5 sets rest between sets 40 to 60 minutes

# WOLVERINE

NEIL AREY & DANKOLT

SEAN REY BOO



level I 3 sets level II 4 sets level III 5 sets rest between sets 40 to 60 minutes



# TERMINATOR

NEILA REY WORKOUT



neilarey.com



20 squats

5 jump knee tucks

5 push ups



20 box step ups



10 crunch dips



20 tricep dips



10 shoulder presses



10 dumbbell rows

Level I: 3 sets Level II: 5 sets Level III: 7 sets Rest 30 seconds between sets 10-12 minutes



# STORMTROOPER

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



20 squats



20 sit ups



20 standing leg curls



20 squats



10 lunges



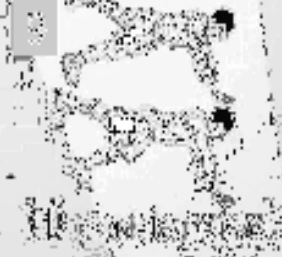
20 forward lunges



10 dumbbell rows



20 tricep dips

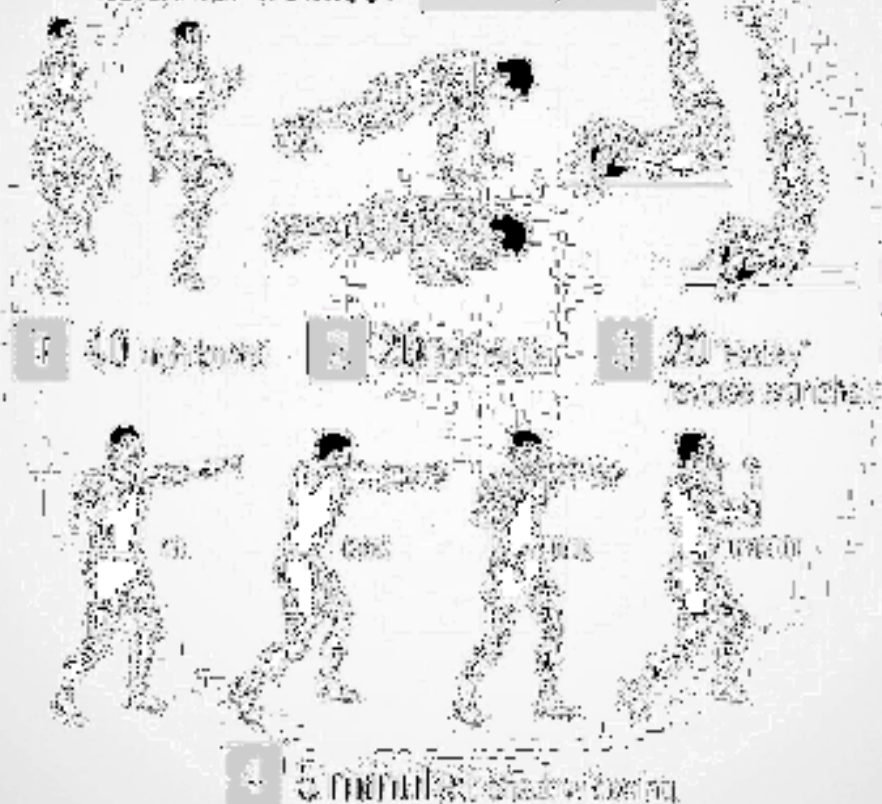


10 shoulder presses

Level I: 3 sets Level II: 5 sets Level III: 7 sets Rest 30 seconds between sets 10-12 minutes

# ROCKY

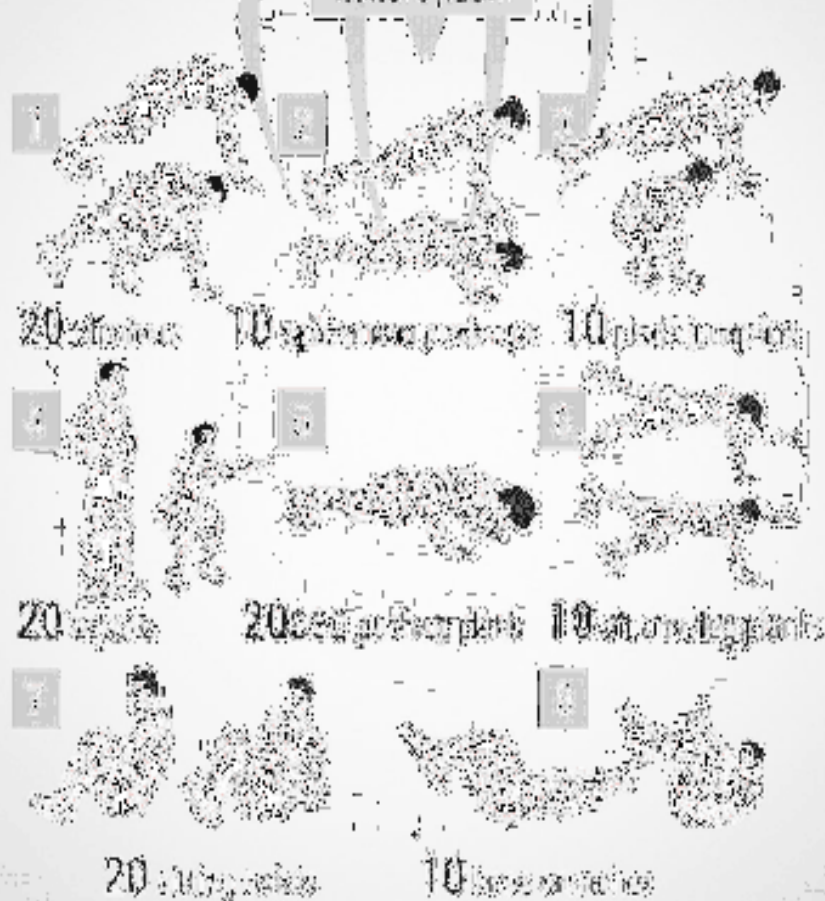
NEIL PATRICK SWANSON [neilpat.com](http://neilpat.com)



level I: 3 sets level II: 4 sets level III: 7 sets rest between sets: 30-60 seconds

# SPIDERMAN

DAVID SPYDER



level I: 3 sets level II: 4 sets level III: 7 sets rest between sets: 30-60 seconds



# MATRIX

10 min warm-up

KNOW YOUR FEEL™



20 squats



20 hip flexes



20 push-ups



20 sit-ups



20 sit-ups



40sec plank



10 min warm-up  
20 sit-ups  
40 sec plank

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

# PREDATOR

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



10 sit-ups

20 squats

10 sit-ups



40sec plank

20 sit-ups

20 sit-ups



20sec star plank

20 picnic jump-ins

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes



# Gravity

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



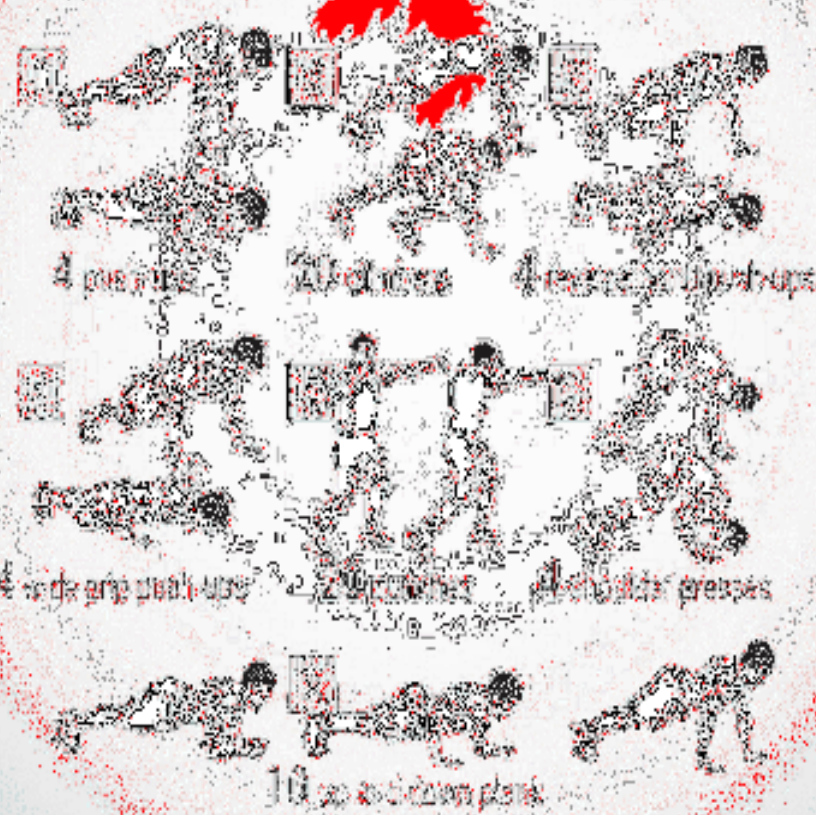
level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

# LANNISTER

NEILA REY DOES  
MUSKETS

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes







700

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com

1



30 seconds

2



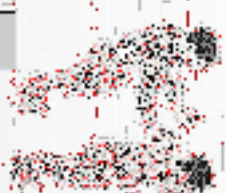
5 minutes

3



20 minutes

4



10 minutes

5



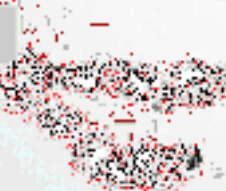
30 sec

6



20 minutes

7



16 leg raises

8



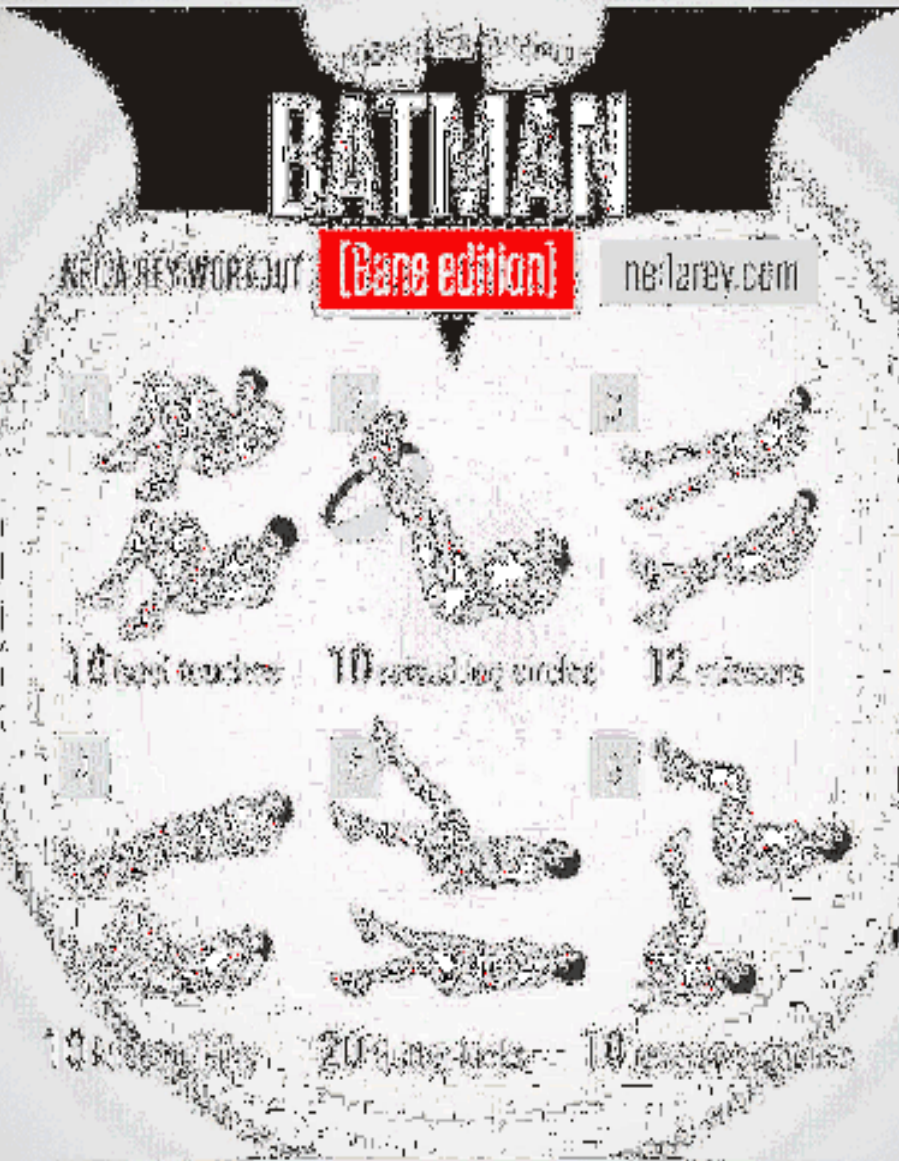
10 steps

9



10 minutes

Level I 2 sets Level II 5 sets Level III 7 sets ~~workouts~~ up to 2 minutes



NEILA REY WORKOUT

(Basic edition)

neilarey.com

1



10 leg raises

2



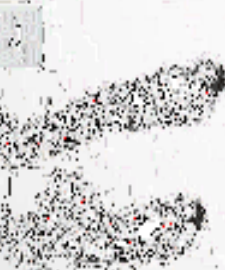
10 seated leg circles

3



12 sit-ups

4



10 squats

5



20 knee lifts

6



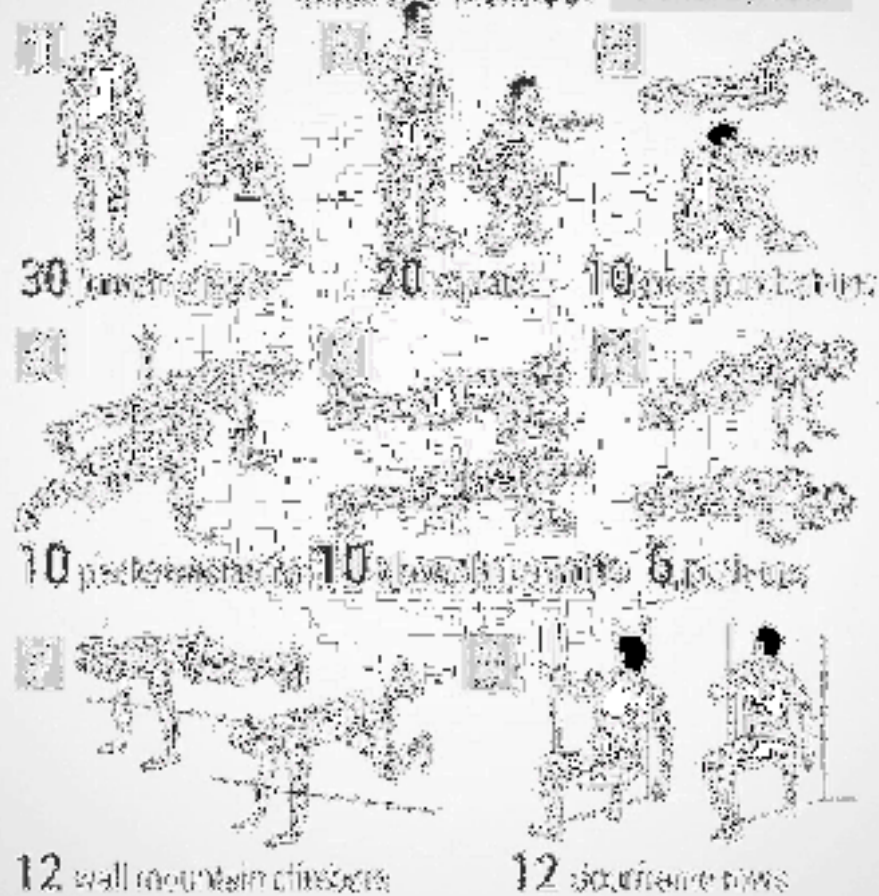
10 core exercises

Level I 2 sets Level II 5 sets Level III 7 sets ~~workouts~~ up to 2 minutes



# IRONMAN

10 MINUTE KEY WORDS QUIZ [nellenergy.com](http://www.nellenergy.com)

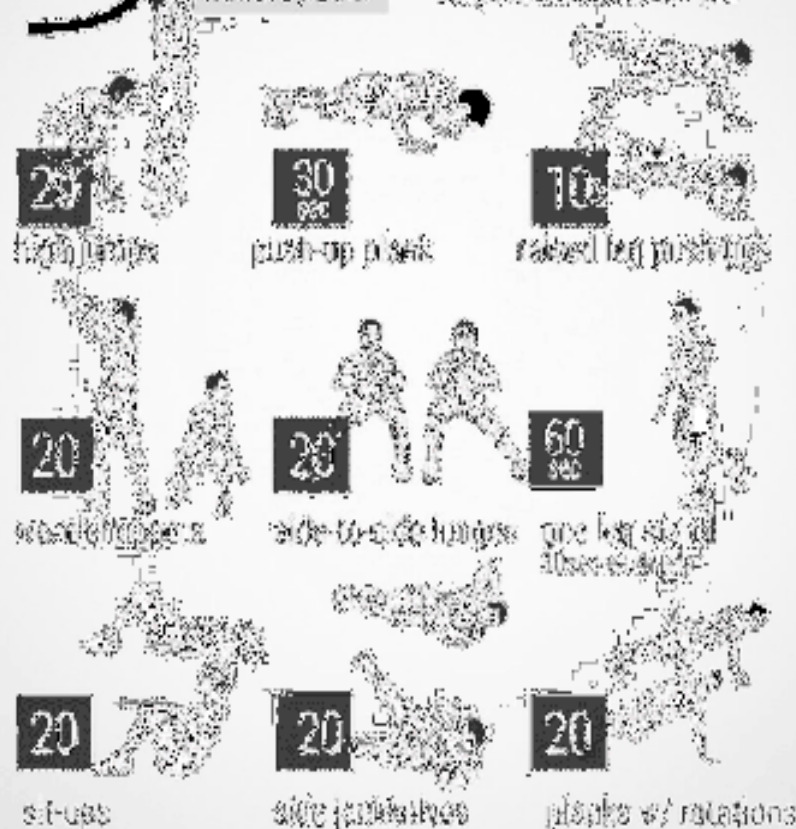


**Level I** 30 sec **Level II** 45 sec **Level III** 1 min **Rest between sets** up to 2 minutes

# JEDI

[nellenergy.com](http://www.nellenergy.com)

10 MINUTE KEY WORDS QUIZ



**Level I** 30 sec **Level II** 45 sec **Level III** 1 min **Rest between sets** up to 2 minutes

# THE HULK

NEIL AREY WORKOUT

neilarey.com



20 split squats



10 plank shoulder presses



10 leg raises



6 suspended pushups



6 inchworms



20 sec frog hold



20 sec one leg plank

Level I: 3 sets Level II: 5 sets Level III: 7 sets rest between sets up to 2 minutes

# HUNGER GAMES

NEIL AREY WORKOUT

neilarey.com



10 plank rocks



8 plank leg raises



8 plank pogo hops



10 planks



5 handstand holds



10 lunges



5 pushups



10 knee-to-elbow



10 half squats



10 burpees



10 squats



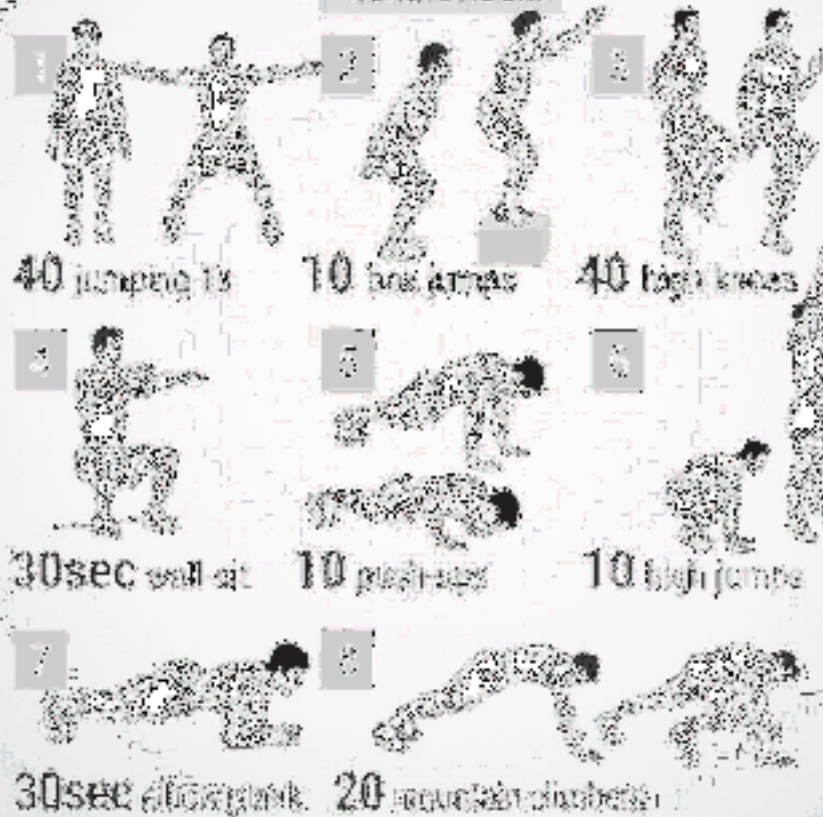
10 high knees

Level I: 3 sets Level II: 5 sets Level III: 7 sets rest between sets up to 2 minutes



# ASSASSIN'S workout

neilarey.com

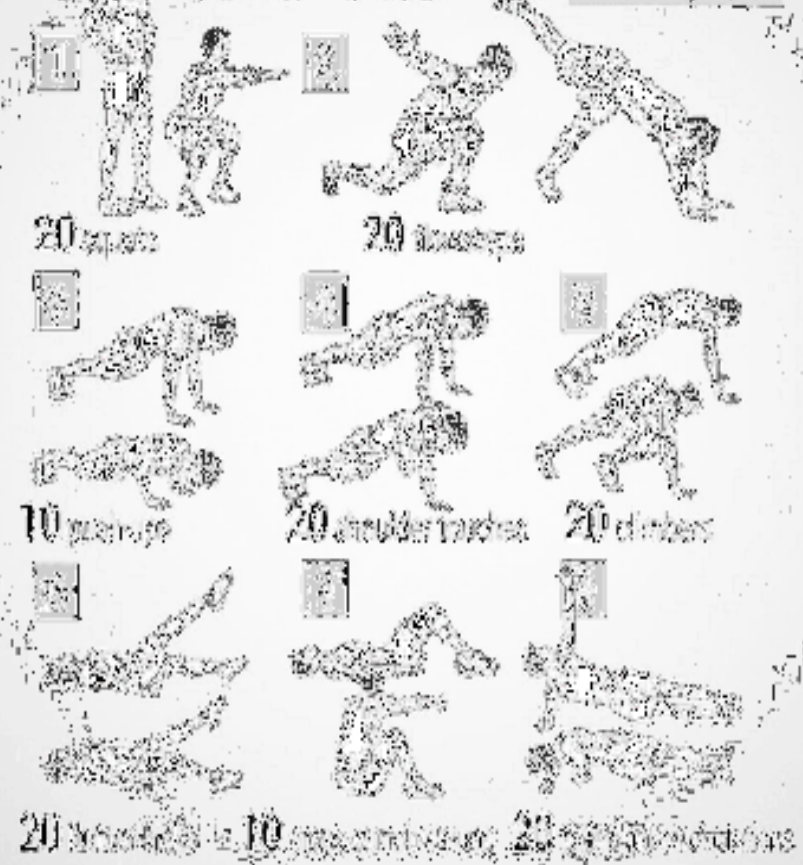


level I: 3 sets level II: 5 sets level III: 7 sets rest between sets up to 2 minutes

# AVENGER

NEILA REY WORKOUT

neilarey.com



level I: 3 sets level II: 5 sets level III: 7 sets rest between sets up to 2 minutes

## 7) Fiche d'entrainement vierge pour votre entrainement de cross fit :

**Voici si dessous une fiche d'entraînement vierge de cross fit que j'ai crée pour vous aidez dans votre progression. Elle sera à remplir lors de votre séance. Celle ci ne sera pas obligatoire mais elle sera conseillée afin de constater vos progrès pour savoir si vous avez progressé où régressé lors des précédentes séances. Elle permettra également de corriger vos points faibles et d'effectuer un bilan avec votre moniteur de cross fit où de comparer vos résultats avec vos collègues d'entrainement de cross fit.**

**Voir les 2 diapos suivantes pour la fiche d'entrainement de cross fit**





**FICHE D'ENTRAÎNEMENT POUR LA SEANCE DE CROSSFIT**

**NOM :** \_\_\_\_\_

**Prénom :** \_\_\_\_\_

**Age :** \_\_\_\_\_

**Temps choisis par exercices sans temps de repos : \_\_\_\_\_ SECONDES**

**Exercices à réaliser lors de votre séance de cross fit  
Choisir 2 à 5 exercices pour votre séance à réaliser pour chaque passage**

**Ex 1 :** \_\_\_\_\_

**Ex 2 :** \_\_\_\_\_

**Ex 3 :** \_\_\_\_\_

**Ex 4 :** \_\_\_\_\_

**Ex 5 :** \_\_\_\_\_

**Reportez vos exercices de 1 à 5 dans la case désignation de l'exercice à réaliser pendant la séance pour chaque passage  
du temps choisis  
Ce tableau sera à remplir pendant votre séance**

N° de l'exercice	Désignation de l'exercice à réaliser pendant la séance pour chaque passage du temps choisis	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6
Ex 1							
Ex 2							
Ex 3							
Ex 4							
Ex 5							

**La colonne P1 à P6 signifie le numéro de passage du tour des 5 exercices à réaliser**  
**Observations de la séance et des points faibles à corriger pour la prochaine séance de cross fit :**

-----

-----

-----



# DOSSIER SUR LE GRIT SERIE

LES MILLS  
**GRIT™ SERIES**

30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING



**L'ENTRAÎNEMENT LE PLUS EFFICACE DU MONDE**

LES MILLS  
**GRIT™ SERIES**

30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING



**HOW BAD DO YOU WANT IT?**



## 1) Définition :

C'est un cours de 30 minutes en complément de la musculation où du fitness à forte intensité pour atteindre et arriver au maximum de ses limites. Le GRIT proposera 3 entraînements différents l'endurance, la force et, le cardio training. Grâce aux cours de GRIT, vous obtiendrez des résultats très rapide au niveaux de l'endurance ,de la force, de la masse musculaire et, de la perte de graisse (sèche) afin d'obtenir des muscles plus définis.

Les 3 entraînements du GRIT seront :

- GRIT strenght
- GRIT plyo
- GRIT cardio



1° grit strength: Objectifs: augmenter la force et la tonicité musculaire matériel : Ex: step, haltères, poids et barres...(etc.) où le poids du corps

2° grit plyo: Objectifs construire un corps puissant, travailler l'endurance et l'agilité matériel : step, trampoling ... (etc.) où le poids du corps

3° grit cardio: Objectifs brûler les graisses et les calories rapidement pas de matériel spécifique on peut utiliser par exemple un sac de frappe, un rameur, un vélo, un tapis de course où, courir sur place ..(etc.)



## 2) Comment se passe la séance de GRIT ?

Tout d'abord vous choisirez votre séance de GRIT en fonction de votre objectif (strength, plyo où cardio). Arrivez sur place, vous utiliserez un stylo et une fiche de performance sur papier à remplir pendant votre séance de GRIT pour noter les nombres de répétitions effectuées. Celle-ci est conseillée et non obligatoire. Elle permettra de connaître vos résultats par rapport à vos séances précédentes. Elle aura été mise en place par le moniteur de GRIT ou par les éditions des Mill's. Les séances de GRIT seront accompagnées par des musiques dynamiques appelées Tracklist au nombre de 7 sur 2 Tracks où blocs de travail différents d'une durée de 15 minutes. A chaque fois la structure sera identique, à la musique près. Vous choisirez vos charges pour les exercices.



**Prenons un exemple d'une séance de GRIT:**

- Le track 1 où les 4 premiers blocs de travail de la Tracklist (15 minutes environ). Les exercices seront identiques avec un enchaînement de 3 exercices. Entre chaque exercice vous aurez quelques secondes pour noter sur la feuille dans la case dédiée aux nombres de répétitions effectuées au cours de l'exercice. Une récupération un peu plus longue entre chaque bloc de travail.

- Le track 2 où les 3 derniers blocs de travail de la Tracklist (15 minutes environ). Un enchaînement de 3 exercices différents que le track 1 où les 4 premiers blocs de la Tracklist de travail. Toutes les 10 répétitions vous passerez à l'exercice suivant de manière cyclique jusqu'à la fin du bloc. Entre chaque bloc de travail, vous noterez sur la feuille dans la case dédiée aux nombres de répétitions effectuées (nombre d'exercices terminés X 10 + nombres de répétitions sur l'exercice en cours à l'arrêt de la musique).

A la fin du cours de la Tracklist où des 7 blocs de travail musical vous ferrez vos totaux pour mesurer et pour comparer vos progrès effectués au fil des séances de GRIT.

Le déroulement d'une séance de GRIT commencera par un échauffement de 5 minutes environ. Ensuite, vous effectuerez votre séance de GRIT d'une durée de 30 minutes. Puis, vous finirez la séance par une récupération de 5 minutes environ.

# Exemple type d'une séance des Mills GRIT Strength :

08

**LES MILLS**  
**GRIT™ STRENGTH**  
30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

TRACK	ARTIST	
<b>1</b> We Can Make The World Stop © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Borets, Ma, Meyer	The Fiber Rooster	2:24
<b>2</b> Vertigo © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Newport, van de Geer, Langeveld	TPE	0:30
I Still Can't Stop © 2013 Circus Records in association with Atlantic Records / Big Beat Records. A Warner Music Group Company. Produced Under License From Atlantic Recording Corp. Written by: Steele	Flux Pavilion	2:05
<b>3</b> Remote Selection © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: van de Geer, Langeveld	TPE	0:30
Slasheer © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Whyte	Royal Lake	1:00
Remote Selection © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: van de Geer, Langeveld	TPE	0:30
Acrylics © 2013 Warp Records Ltd. Written by: Birchard, Ferrin Pierre II	TNGHT	1:00
Remote Selection © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: van de Geer, Langeveld	TPE	0:30
Came To Party © 2013 Mad Decent Protocol. Written by: Jones	Kennedy Jones	1:00
Remote Selection © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: van de Geer, Langeveld	TPE	0:30
Flashlight Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Steve, Patworth, Goulding, Astasko, Stein	Ellie Goulding feat. DJ Fresh	1:00
Remote Selection © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: van de Geer, Langeveld	TPE	0:30
Slasheer © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Whyte	Royal Lake	1:00
Remote Selection © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: van de Geer, Langeveld	TPE	0:30
Acrylics © 2013 Warp Records Ltd. Written by: Birchard, Ferrin Pierre II	TNGHT	1:00

Remote Selection © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: van de Geer, Langeveld	TPE	0:30
Came To Party © 2013 Mad Decent Protocol. Written by: Jones	Kennedy Jones	1:00
Remote Selection © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: van de Geer, Langeveld	TPE	0:30
Flashlight Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Steve, Patworth, Goulding, Astasko, Stein	Ellie Goulding feat. DJ Fresh	1:05
<b>4</b> Head Rush © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Newport, van de Geer, Langeveld	Precision	4:05
<b>5</b> Vertigo B © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Newport, van de Geer, Langeveld	TPE	1:00
I Still Can't Stop © 2013 Circus Records in association with Atlantic Records / Big Beat Records. A Warner Music Group Company. Produced Under License From Atlantic Recording Corp. Written by: Steele	Flux Pavilion	2:05
<b>6</b> Million Voices Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Jettman	Otto Knows	3:09
<b>7</b> Cherry © 2004 XL Recordings Limited. Licensed courtesy of XL Recordings Limited www.xlrecordings.com Written by: Mead, Stroud	Ratatat	1:18

## LES MILLS GRIT™ PLYO 08 BONUS BLOCH

<b>2</b> Line & Form © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Langeveld, van de Geer	SNCHR	0:30
Fire © 2013 Fly Eye Records. Written by: Plant	Jacob Plant	2:03
<b>4</b> Your Love © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Newport, Langeveld, van de Geer	Big Noise	4:05
<b>5</b> Mecano © 2013 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Langeveld, van de Geer	Hard Rush	1:00
Fire © 2013 Fly Eye Records. Written by: Plant	Jacob Plant	2:03



### 3) Fiche d'entrainement vierge pour votre entrainement de de GRIT série :

**Voici en diapo suivante une fiche d'entraînement vierge de GRIT série que j'ai crée pour vous aidez dans votre progression. Elle sera à remplir lors de votre séance. Celle ci ne sera pas obligatoire mais elle sera conseillée afin de constater vos progrès pour savoir si vous avez progressé où régressé lors des précédentes séances. Elle permettra également de corriger vos points faibles et d'effectuer un bilan avec votre moniteur de GRIT série où de comparer vos résultats avec vos collègues d'entrainement de GRIT série.**



## FICHE D'ENTRAÎNEMENT POUR LA SEANCE DE GRIT SERIE

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Age : \_\_\_\_\_

Ex 1 : \_\_\_\_\_

Ex 2 : \_\_\_\_\_

Ex 3 : \_\_\_\_\_

Ex 4 : \_\_\_\_\_

Ex 5 : \_\_\_\_\_

Ex 6 : \_\_\_\_\_

**Reportez vos exercices de 1 à 6 dans la case désignation de l'exercice à réaliser pendant la séance. Ce tableau sera à remplir pendant votre séance**

Tracks N°	N° de l'exercice	Désignation de l'exercice à réaliser pendant la séance	Nombre de répétitions réalisées sur les tracks (blocs de travail)
1	Ex 1		
	Ex 2		
	Ex 3		
2	Ex 4		
	Ex 5		
	Ex 6		



