



LEXIQUE CROSS FIT

AMRAP : As Many Reps As Possible « autant de tour que possible »

Back squat : squat avec barre sur la nuque et les épaules



Bench press : développé couché



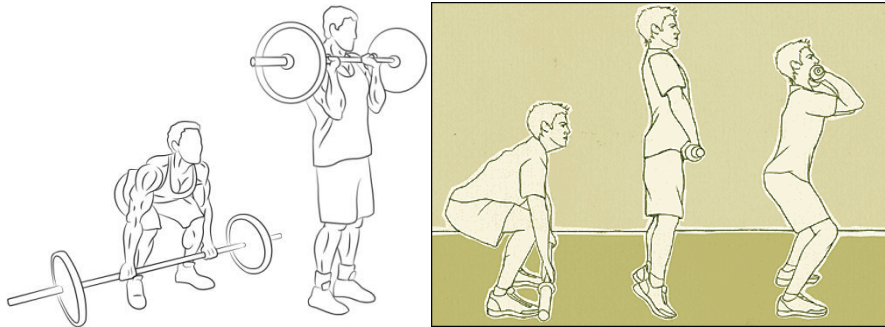
Box jump : saut vers un contre haut



Burpee : pompe américaine (flexion-extension du corps après la pompe)



Clean ou power clean : épaulé (en puissance)



Deadlift : soulevé de terre



Dips : flexion-extension des bras en appuis



Front squat : squat barre sur les épaules



Hang clean : épaulé départ de barre debout au niveau du bassin arrivée en front squat



Hang snatch : arraché départ de barre debout au niveau du bassin arrivée en overhead squat



Headstand push ups (HSPU) : pompes en équilibre sur les mains



Jump rope : corde à sauter



Knee to elbows (KTE) : genou-coude suspendu à la barre fixe



Lunges : fentes



Medball clean : soulevé de terre d'un medicine ball puis épaulé de celui-ci



MetCons : Conditionnement métabolique (enchaîner un certain nombre d'exercices en écourtant le plus possible les pauses, voire en les faisant disparaître complètement, le chronomètre étant votre seul ennemi).

Muscle ups : traction et rétablissement au dessus de la barre.



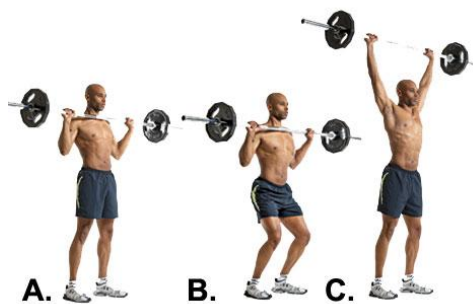
Overhead squat : squat bras tendu au dessus de la tête



Pull ups : tractions



Push Press : shoulder press avec une poussée des cuisses (demi squat)



Push ups : pompes



Rope climbing : grimper de corde



Rower : rameur



Sit up : relevé de buste abdo



Shoulder press ou military press : développé militaire debout



Snatch ou power snatch : arraché (en puissance)



Sumo dead lift high pull : soulevé de terre et tirage menton



Swing : balancé de kettlebell



Thruster : squat frontal avec shoulder press



Toes to bar : pieds-barre



Turkish set up : départ allongé sur le dos avec kettle bell au dessus de la tête se redresser debout



Wall ball : medicine ball contre mur



Warm up : échauffement

WOD : workout of the day (séance en elle-même)