# FICHE ESCALADE A LA MAISON

Thomas Chariot 2020

## Compétiteur

### Echauffement

-tabata : 20s d'effort / 10s de repos 8 phases d'effort

Crunch / Burpees / Pompe Position Basse (statique) / Gainage Facial Dynamique

**Module 1 :**

Tout enchainer sans repos

| | |
|---|---|
| -crunch petit | 30 rep |
| -gainage lat | 30s |
| -cuillere | 30s |
| -gainage lat | 30s |
| -parachute | 30s |
| -araignée | 30s |
| -abdo cheville | 20/20 rep |
| -crunch grand | 30 rep |
| -superman | 30s |
| -dips | 30 rep |
| -superman | 30s |

**Module 2 :**

| | |
|---|---|
| -7/7/7 : | 7s suspension |
| | 7s blocage 90° |
| | 7s blocage fermé |

faire un maximum de répétitions

- araignée max
- montée en planche (essayer de tenir 3s)

alterner les 3 exercices avec 1 minute de repos entre chaque.

faire 3x chaque exercice.

**Module 3 :**

Alterner 1 à 3 tractions (en fonctions de vous) +10 sec de suspension + 1 à 3 tractions +10 sec de suspension + etc.

Jusqu'à ne plus tenir soit les tractions soit la suspension.

3 séries / 3 minutes de repos entre chaque série.