

A man with a beard and tattoos is performing a handstand in a gym. He is wearing a black t-shirt with 'HOLLISTER' written on it, white shorts, and blue sneakers. He is balancing on a stack of four black weight plates. The gym has a concrete floor, large windows, and other people in the background. The text 'ROAD TO RX' is overlaid on the image in a large, black, serif font. Below the title is a blue horizontal line with diamond-shaped ends. Underneath the line, the text 'BY CROSSFIT ALEA' is written in a smaller, black, sans-serif font.

ROAD TO RX

BY CROSSFIT ALEA

POUR RAPPEL, LA FIXATION D'OBJECTIFS PERMET :

- DE RÉGLER LA DIRECTION ET L'INTENSITÉ DE LA MOTIVATION
 - UNE ÉVALUATION DE SA PROGRESSION
- UNE PRISE DE CONSCIENCE DE SES APTITUDES MAIS AUSSI DES OBSTACLES
 - FAVORISE LA MISE AU POINT DE NOUVELLES STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE

IL EXISTE DONC DIFFÉRENTS TYPES D'OBJECTIFS :

OBJECTIF DE RÉSULTAT : GAGNER ! L'OBJECTIF EST AXÉ SUR LE RÉSULTAT D'UN ÉVÉNEMENT SPORTIF COMME GAGNER UN MATCH OU FINIR PREMIER. IL IMPLIQUE DONC GÉNÉRALEMENT UNE COMPARAISON À D'AUTRES. IL EST TRIBUTAIRE DES PERFORMANCES DE L'ADVERSAIRE.

OBJECTIF DE PERFORMANCE : IL COMPREND UNE PERFORMANCE FINALE À ATTEINDRE RELATIVEMENT INDÉPENDANTE DES AUTRES CONCURRENTS. PAR EXEMPLE : CADRER 10 TIRS SUR 15 AU HANDBALL, RÉUSSIR 10 CHEST TO BAR UNBROKEN AU CROSSFIT.

NOUS POUVONS SUPPOSER QUE SI LE SPORTIF ATTEINT SES OBJECTIFS DE PERFORMANCE, L'OBJECTIF DE RÉSULTAT A DE GRANDE CHANCE DE L'ÊTRE AUSSI.

OBJECTIF DE PROCESSUS : ILS SONT CENTRÉS SUR LES COMPORTEMENTS SPÉCIFIQUES À ADOPTER. PAR EXEMPLE, AU TIR À LA CARABINE, BAISSER MON BRAS GAUCHE POUR ORIENTER LE CANON VERS LA CIBLE. ILS PARTICIPENT À L'APPRENTISSAGE DES GESTES TECHNIQUES NÉCESSAIRES À LA PRATIQUE SPORTIVE. ILS FOURNISSENT DES REPÈRES DANS LA PROGRESSION DE L'ATHLÈTE.

NOUS VOUS PROPOSONS DONC LES STANDARDS QUE NOUS CONSIDÉRONS COMME "RX" AFIN QUE VOUS PUISSIEZ RÉALISER TOUS LES WODS DANS CETTE CATÉGORIE.

VOUS TROUVEREZ ÉGALEMENT APRÈS CES REPÈRES DES FICHES "TEST", QUE VOUS POURREZ COMPLÉTER AFIN D'AVOIR VOS RÉSULTATS ET D'ÊTRE CONSCIENT DE VOTRE NIVEAU ACTUEL AINSI QUE DE VOTRE PROGRESSION AU FIL DU TEMPS. (PENSEZ À INSCRIRE LA DATE DE VOTRE TEST)



CONDI RX

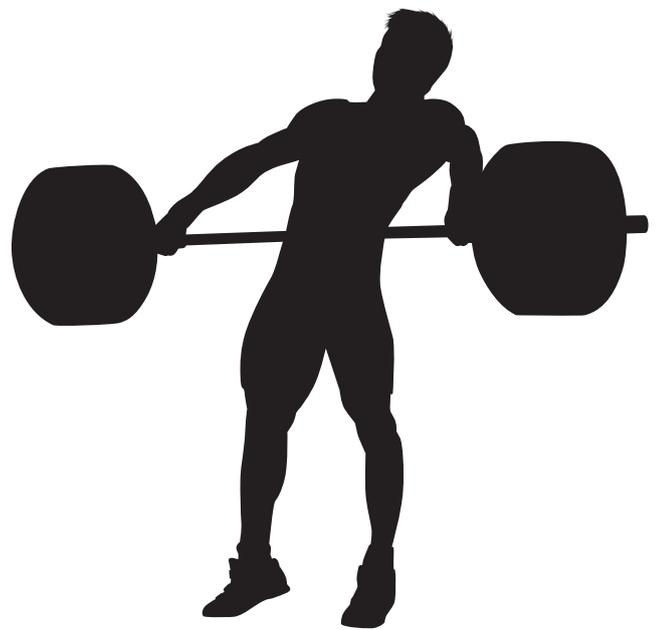
MOUVEMENT	NOMBRE REPETITIONS / TEMPS A MAITRISER	
	H	F
5km Running (Course à pied)	< 25'	< 25'
400m Running (Course à pied)	< 2'	< 2'
1km Rowing (Rameur)	< 3'30	< 4'
Row - nombre de cal à la minute en EMOM 5'	15	12
1km Ski Erg	< 3'30	< 4'
Ski - nombre de cal à la minute en EMOM 5'	15	12
100 cal Echo Bike	< 7'30	< 10'30
Echo Bike - nombre de cal à la minute en EMOM 5'	12	9
5km Bike Erg	<10'	<12'
2km Bike Erg	< 3'30	< 4'
SU (Sauts simples à la corde)	100	100
DU (Sauts doubles à la corde)	30	30
Crossover (Sauts croisés à la corde)	30	30
7' Burpees to target	> 100	> 100
1' Shuttle Run	> 8	> 8

GYMNASTIC RX

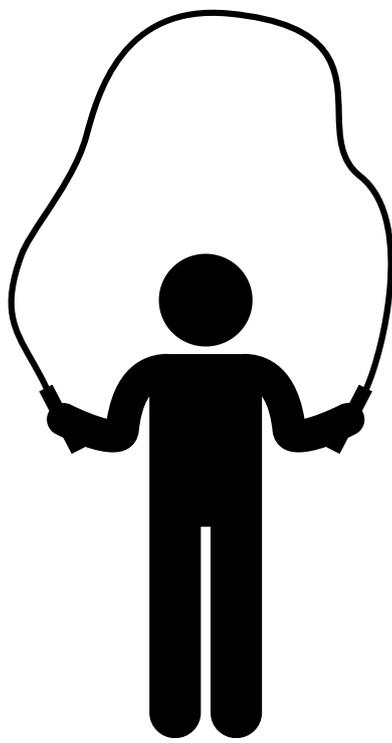
MOUVEMENT	NOMBRE REPETITIONS A MAITRISER
Strict Pull-Up (Traction Stricte)	10
Pull-Ups (Traction)	20
Bar Muscle-Up	1
Ring Muscle-Up	1
Toes to Bar	10
Rope Climb (Montée de corde)	1
Strict Handstand Push-Up (Pompe verticale stricte)	5
Handstand Push-Up (Pompe verticale)	10
Handstand Walk (Marche sur les mains)	5m
Wall Walk (Marche sur les mains contre le mur)	5
Strict Ring Dips (Dips aux anneaux strict)	10
Ring Dips (Dips aux anneaux)	15
L-Sit	15"
GHD Sit-Ups	10
Hollow Hold (Position Creuse/Arrondie au sol)	1'
Arch Hold (Position Archée au sol)	1'
Pistol Squat (Squat sur une jambe)	10
Box Jump Over (Saut sur box avec changement de côté)	10 (Plyo & Step Down)
Box Jump (Saut sur box)	10 (Plyo & Step Down)

WEIGHTLIFTING RX

NOMBRE REPETITIONS A MAITRISER	1		5		10	
	H	F	H	F	H	F
Deadlift (Soulevé de Terre)	160	120	120	90	90	60
Back Squat (Squat nuque)	120	90	90	60	70	50
Front Squat (Squat avant)	100	70	80	55	60	40
Overhead Squat (Squat avec la barre au-dessus de la tête)	80	55	60	40	40	30
Push Press (Jeté Force)	80	55	60	40	40	30
Shoulder Press (Développé épaules/militaire)	60	40	50	35	40	30
Bench Press (Développé couché)	100	70	80	55	60	40
Sumo Deadlift High Pull (Soulevé de Terre en prise sumo avec traction haute)	70	50	60	40	50	35
Snatch (Arraché)	80	55	60	40	40	30
Clean & Jerk (Epaulé Jeté)	100	70	80	55	60	40
Clean (Épaulé)	100	70	80	55	60	40
Jerk (Jeté)	100	70	80	55	60	40
Thruster	70	50	60	40	50	35
Kettlebell Swing	X	X	X	X	32	24
Turkish Get-Up						
Dumbbell Clean and Jerk (Épaulé-jeté haltères)	40	25	30	20	22,5	15
Dumbbell Snatch (Arraché haltères)	40	25	30	20	22,5	15



DATE DU TEST :



CONDI RX

MOUVEMENT	MON SCORE
5km Running (Course à pied)*	
400m Running (Course à pied)	
1km Rowing (Rameur)*	
1km Ski Erg*	
100 cal Echo Bike*	
20' Bike Erg (Max Watts Average)*	
5km Bike Erg	
2km Bike Erg	
3' SU (Sauts simples à la corde)**	
3' DU (Sauts doubles à la corde)**	
3' Crossover (Sauts croisés à la corde)	
7' Burpees to target*	
3' Shuttle Run	

* = A faire en priorité

** = 1 Seul à faire

GYMNASTIC RX

MOUVEMENT	Mon Score
1RM Strict Pull-Up*	
3' Strict Pull-Ups (Traction)*	
3' Bar Muscle-Up*	
4' Ring Muscle-Up*	
3' Toes to Bar *	
3' Rope Climb (Montée de corde)	
3' Strict Handstand Push-Up (Pompe verticale stricte)*	
3' Handstand Push-Up (Pompe verticale)	
3' Handstand Walk (Marche sur les mains)**	
3' Wall Walk (Marche sur les mains contre le mur)**	
1RM Strict Ring Dips (Dips aux anneaux strict)	
3' Strict Ring Dips (Dips aux anneaux)*	
Max time L-Sit	
3' GHD Sit-Ups	
Max time Hollow Hold (Position Creuse/Arrondie au sol)	
Max time Arch Hold (Position Archée au sol)	
3' Pistol Squat (Squat sur une jambe)	

* = A faire en priorité ** = 1 Seul à faire

WEIGHTLIFTING RX

NOMBRE REPETITIONS A MAITRISER	1	5	10
MOUVEMENT	Mon Score	Mon Score	Mon Score
Deadlift (Soulevé de Terre)*			
Back Squat (Squat nuque)*			
Front Squat (Squat avant)*			
Overhead Squat (Squat avec la barre au-dessus de la tête)			
Push Press (Jeté Force)*			
Shoulder Press (Développé épaules/militaire)*			
Bench Press (Développé couché)*			
Sumo Deadlift High Pull (Soulevé de Terre en prise sumo avec traction haute)			
Snatch (Arraché)*			
Clean & Jerk (Epaulé Jeté)*			
Clean (Épaulé)			
Jerk (Jeté)			
Thruster			
Kettlebell Swing			
Turkish Get-Up			
Dumbbell Clean and Jerk (Épaulé-jeté haltères)			
Dumbbell Snatch (Arraché haltères)			

* = A faire en priorité



OBJECTIFS DE L'ANNÉE

Ecris tes objectifs de performance

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

PLAN YOUR BEST YEAR

OBJECTIFS DE JANVIER

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Un jour ou jour
Un ? C'est toi
qui choisit !*

OBJECTIFS DE FÉVRIER

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*La différence entre
ce que tu as et ce
que tu veux, c'est ce
que tu fais.*

OBJECTIFS DE MARS

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*C'est dans
l'inconfort que l'on
devient plus fort!*

OBJECTIFS D'AVRIL

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Tu es plus fort que
tu ne le penses !*

OBJECTIFS DE MAI

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Progresser
lentement est mieux
que de ne pas
progresser.*

OBJECTIFS DE JUIN

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Fais plus fort(e)
que tes excuses!*

OBJECTIFS DE JUIN

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Ne limite pas
tes défis, défis
tes limites.*

OBJECTIFS DE JUILLET

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*La où il y a
volonté, il y a
réussite.*

OBJECTIFS D'AOUT

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Le seul mauvais
entraînement est celui
que tu ne fais pas.*

OBJECTIFS DE SEPTEMBRE

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Les routes difficiles
conduisent souvent à
de belles destinations.*

OBJECTIFS D'OCTOBRE

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Le seul mauvais
entraînement est celui
que tu ne fais pas.*

OBJECTIFS DE NOVEMBRE

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Si tu veux quelque chose
que tu n'as jamais eu,
fais quelque chose que
tu n'as jamais fait.*

OBJECTIFS DE DÉCEMBRE

OBJECTIF 1

TO DO

OBJECTIF 2

OBJECTIF 3

LILLE

2022

*Aujourd'hui est le
premier jour de ton
nouveau toi.*