

CROSSFIT – EVALUATION

Date :

CLASSE :

NOM : PRENOM :

MON JUGE / OBSERVATEUR :



MON CHOIX DE THÈME EST (Cochez le thème correspondant)

CHOIX	THEME	TEMPS D'EFFORTS	FORMAT DES EXERCICES
	TONIFICATION ENDURANCE	2 X 9' avec 5' de Récupération	30 secondes efforts par ateliers
	VOLUME	1 X 15'	Répétitions au choix 10, 20 ou 30
	PUISSANCE EXPLOSIVITE	1 X 18'	10 répétitions par atelier en cherchant à réaliser le plus de tours possibles

POURQUOI CE CHOIX ? : (Justifiez en quelques phrases)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MON WOD D'ÉVALUATION

Note les 6 exercices (noms ou photos) que tu souhaites réaliser

