

# LES FONDAMENTAUX

Ils sont une étape obligatoire avant tout accès aux WOD et aux structures.

Ils posent les bases du CrossFit, permettent d'apprendre les gestes en toute sécurité et d'entrer en douceur dans votre nouvel environnement.

## F3

### Alimentation:

Pour faire simple : basez votre alimentation sur les légumes du jardin, en particulier les légumes verts, les viandes maigres, les noix et les graines, les glucides en petites quantités et éliminez tous les sucres.

Le régime alimentaire préconisé par le CrossFit est le suivant :

Les protéines doivent être maigres et variés et doivent représenter environ 30% de votre apport calorique total.

Les glucides doivent être principalement à valeur glycémique basse et représenter environ 40 % de votre apport calorique total.

Les lipides doivent être principalement mono insaturés et représenter environ 30% de votre apport calorique total.

Les calories doivent être fixées entre 0,7 et 1,0 gramme de protéines par livre de masse corporelle maigre en fonction de votre niveau d'activité. Le chiffre 0,7 correspond à des charges d'entraînements quotidiens modérées, tandis que 1,0 est réservé aux athlètes endurcis.

Un régime sain permet d'augmenter le niveau d'énergie, l'impression de bien être et l'acuité d'esprit tout en se débarrassant de la graisse et en prenant du muscle.

### Mouvements F3 à maîtriser:

**Deadlift + Sumo Deadlift High Pull + Medecin Ball Clean**

### LEXIQUE

**WOD** (Work of the day) : entraînement du jour.

**AMRAP** (As Many Rep As Possible) : Le Maximum de répétitions ou de tours.

**EMOM** (Every minute on the minute) : nombre de répétition à effectuer sur 1 minute.

**FT** (For Time) : Pour le meilleur temps.

**METCON** : Metabolism conditioning : Exercice de mise en condition du métabolisme.

**ADD ON** : Consiste à ajouter un certain nombre de répétitions sur chaque tour.