CROSSFIT
1839

TES 5 SEANCES DE SPORT A LA MAISON

LETZ STAY FIT ! !

CROSSFIT 1839
HEALTH TROUGH MOVEMENT
L-5326 CONTERN

BRAVO ET BIENVENU(E)!

Pendant cette periode de confinement, nous te recommandons de garder une activité physique régulière ainsi qu'une alimentation saine.

C'est le defi que nous te proposons de relever
Je suis Yann, gérant et coach de CrossFit 1839 et j'ai à coeur de t'accompagner pendant cette période

Tu débutes et tu veux brûler des calories, sculpter, raffermir ou tout simplement te dépenser sans matériel spécifique ? alors cet e-book est fait pour toi

Découvre 5 séances d'entraînements à réaliser à la maison accompagnées de vidéos explicatives.

5 ENTRAINEMENTS À LA MAISON

Pas d'inquiétude !
Nul besoin d'être un sportif aguéri pour réaliser notre programme d'entraînement.
Il va vous permettre de commencer ou de découvrir le CrossFit sans aucun matériel de fitness particulier.

AVANT CHAQUE ENTRAINEMENT :

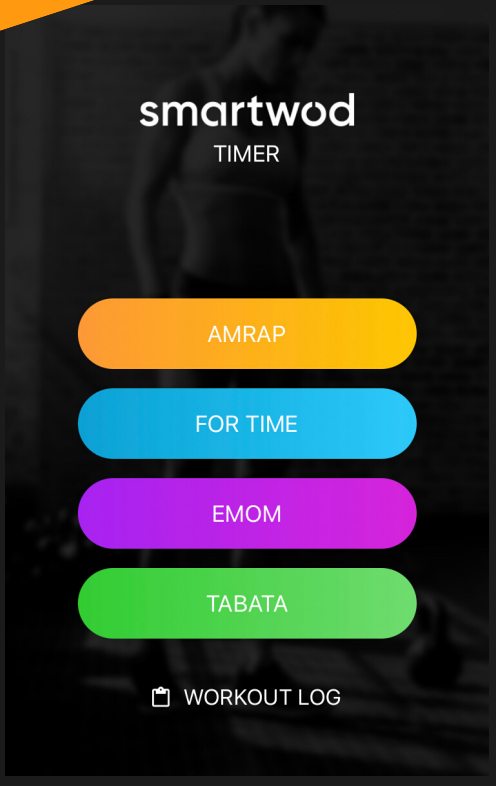
1. **Regarde la vidéo en entier**
2. **Ecris ton entrainement sur une feuille**
3. **Prépare ton timer et ton espace**
4. **3.2.1...GO !!!**

LA MEILLEURE FACON DE SE LANCER EST DE COMMENCER À AGIR

WALT DISNEY

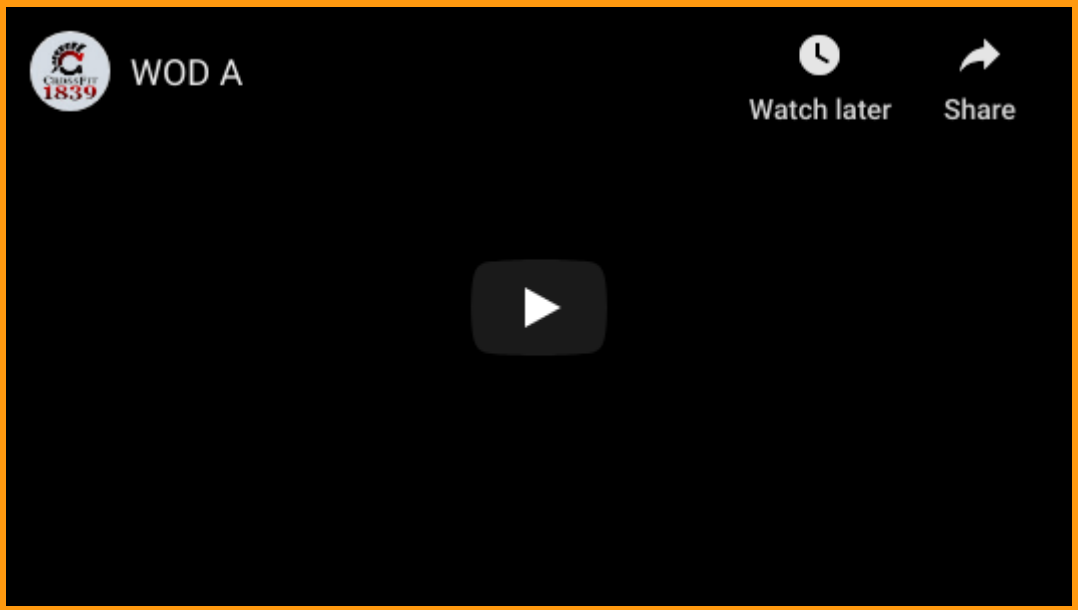
Télécharge gratuitement ton timer : SMARTWOD

DISPONIBLE SUR APPSTORE ET PLAYSTORE



SEMAINE 1 - JOUR 1

WARMUP



WOD 1

SEMAINE 1 - JOUR 2

WARMUP

WOD 2

SEMAINE 1 - JOUR 3

WARMUP

WOD 3

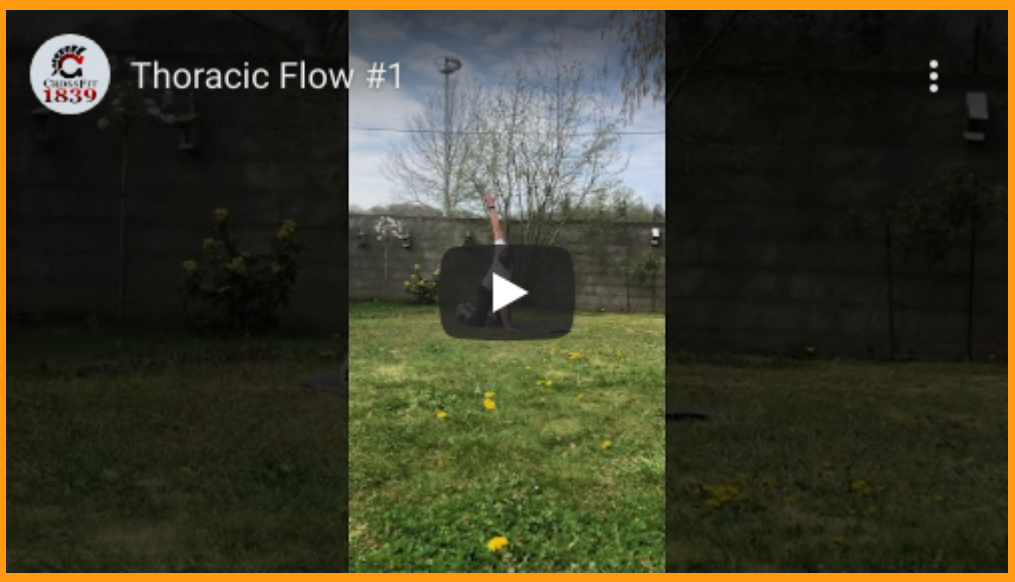
SEMAINE 1 - JOUR 4

RECOVERY DAY

RECOVERY

Tu peux aussi faire 20min d'easy jog en plein air

SEMAINE 1 - JOUR 5



WARMUP

WOD 4

WELL DONE !
TA SEMAINE D'ENTRAINEMENT EST TERMINÉE

Nous espérons que ce programme t'as plu et te permet déjà de te sentir mieux !

Si tu es arrivé jusqu'ici c'est que tu ne fais pas parti de ceux qui restent passifs à se lamenter sur leur canapé.

Au contraire tu prends ce qui arrive comme une opportunité de te renforcer, de devenir meilleur et d'améliorer ta vie !

TU SOUHAITES ALLER PLUS LOIN ?

En raison du COVID-19, le club est actuellement fermé jusqu'à nouvel ordre et à priori celà pourrai durer jusqu'à l'été.

Nous ne pouvons donc pas, pour le moment, te proposer un coaching en direct comme nous le faisons habituellement.

Néanmoins, si tu souhaites poursuivre des séances à la maison sache qu'il est possible de rejoindre notre groupe d'adhérents privé : "CrossFit 1839 Community" sur où tu auras accès à l'intégralité de nos séances durant ce confinement tout comme tu as pu le faire cette semaine d'entraînement.

De plus nous avons **inclus un calculateur unique de macros** afin de constituer **tes propres repas selon ton objectif** (perte de poids, maintien...) pour rester fit.

#fitterthancovid19

COMMENT NOUS REJOINDRE ?

Nous te proposons de t'engager chez nous et pour cela **nous t'offrons :**

👉 **2 mois gratuits** dès la réouverture du club
👉 **50€ de réduction** sur les frais d'adhésion.

En attendant tu auras accès à notre groupe privé pour

✓ Garder la motivation
✓ Rester en phase avec ton objectif
✓ Avoir des entraînements quotidiens
✓ Un calculateur unique pour constituer tes repas
✓ Etre dans une communauté dynamique

LES 4 ERREURS
QUI CONDUISENT SYSTEMATIQUEMENT A L'ECHEC

- **Attendre un signe du destin pour passer à l'action**
- **Vouloir un contexte efficace et propice en dépensant le moins d'argent possible**
- **Vouloir toujours rester dans sa zone de confort**
- **Tenter d'atteindre ses objectifs en s'entraînant tout seul chez soi**

LES 5 CROYANCES
QUI MENENT A SES ERREURS

- **Penser que ses problèmes sont différents de ceux des autres**
- **Croire que vous avez la bonne méthode même si vous n'obtenez pas les résultats attendus**
- **Se dire que ce sport n'est adapté à son niveau même si vous savez que des enfants et des personnes âgées le pratiquent**
- **Croire que vous n'avez pas le temps à consacrer à votre santé / bien-être**
- **Penser que l'affichage sur la balance est un indicateur de résultat**

LES 6 PILIERS
QUI MENENT A LA REUSSITE

- Maîtriser son alimentation
- Avoir des objectifs clairs
- Comprendre ce que vous faites et pourquoi
- Cultiver un état d'esprit positif et s'entourer des bonnes personnes
- Mesurer et suivre ses résultats
- Garder en tête que le repos est aussi important que l'entraînement

COMMENT NOUS CONTACTER ?

Si toi aussi tu fais partie des personnes motivées, que tu as envie d'atteindre tes objectifs et de bénéficier d'un vrai coaching alors nous te proposons

une visio conférence sur Zoom afin de faire ensembe ton bilan pour voir si nos offres et notre activité pourraient te convenir

CrossFit 1839
Health Through Movement Contern

CrossFit 1839

crossfit1839@gmail.com