



L'entraînement CrossFit s'articule autour des WOD (WorkOut of the Day), chaque jour un WO (WorkOut) est choisi puis exécuté après une séance d'échauffement. Les WODs sont composés d'un ou plusieurs exercices, le tout enchaîné suivant différents formats.

Les exercices utilisés en CrossFit sont regroupés en trois catégories :

- Gymnastique (pompes, tractions, flexions, pompes poiriers, muscle-ups, etc...)
- Cardio (course à pied, rameur, corde à sauter, etc...)
- Haltérophilie / force athlétique (arraché, épaulé-jeté, squats, soulevé de terre, etc...)
- Exercices de force athlétique

Une multitude de formats de travail existent pour structurer les exercices, quelques exemples :

- par séries dégressives (21-15-9, 21-18-15-12-9-6-3, etc...)
- en AMRAP (as many rounds as possible, autant de tours que possibles)
- en format maximums (1-1-1-1-1, 3-2-2-1-1, etc...)
- format type "bear complex" basé sur un enchaînement précis et dans lequel on augmente la charge à chaque tour
- en pyramide (1-2-3-4-5-4-3-2-1)

En plus de cela, quatre types de séances existent :

- skills (compétences) dont le but est l'apprentissage des techniques d'entraînements
- force, le but étant de développer sa capacité de force maximale sur un ou plusieurs exercices
- metcons (METabolic CONditionning, CONditionnement METabolique), où le but est d'exécuter un WOD en intensité maximale et de tenter de finir le WOD le plus rapidement possible.
- cardio, le but étant de développer sa capacité d'endurance

Deux rythmes d'entraînement sont généralement utilisés :

- trois jours de travail pour un jour de repos
- cinq jours de travail pour deux jours de repos