

## Les 2 formats en CTSS

### 1. CT niveau 1 :

1. Ech (éch gé 4' et éch spé 6'sangl) +
2. Bloc 1 (2 tours : 30''W et 15'' repos) +
3. 1 seul Tabata +
4. Bloc 2 (2 tours : 20''W et 10'' repos) +
5. Bloc 3 (1 tour : c'est la pers au TRX qui fait tourner : faire 10 reps) +
6. Retour au calme.

### 2. CT niveau 2 :

1. Ech (éch gé 4' et éch spé 6'sangl) +
2. 1 Défi (**MOBY** : 1mvt de force à tenir : squat, pompe...) +
3. Bloc 1 (2 tours : 20''W et 10'' repos) +
4. Tabata n°1 (**TRIBAL** : tire-pousse ; on est face à face ; c'est la partie de séance la + intense) +
5. Bloc 2 (2 tours : 20''W et 10'' repos) +
6. Tabata n°2 (**ROCKY** : en cercle) +
7. Bloc 3 (2 tours : 20''W et 10'' repos) +
8. Retour au calme.