

# Box de CrossFit

Serrié - Guilhem - M1 - 01/22

## Note d'intention

Mon projet porte sur la modélisation d'une box de crossfit.

Le salle serait composée d'un rack de crossfit (grosse cage métallique) avec bar de traction et support pour barre d'haltérophilie, d'un banc de musculation, d'haltères et de quelques kettlebells (les gros poids avec les poignées arrondies). On retrouvera dans la salle le logo CrossFit sur un mur ainsi qu'un tableau blanc avec des exercices notés dessus. L'idée est de modéliser dans un style réaliste ce que pourrait donner une vraie salle de crossfit.

La salle sera fermée et illuminée par des lumières artificielles (pas de porte ou de fenêtre).

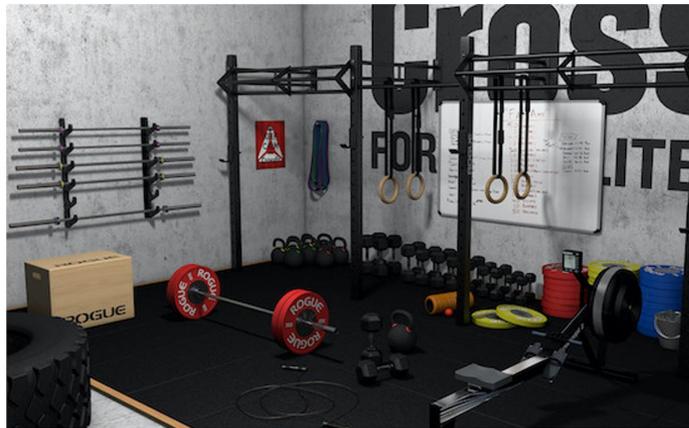
Si possible (si le temps surtout), j'aimerais remplir le fond de la salle en mettant pleins d'accessoires le long des murs (gros poids pour les barres, box en bois, rangement mural pour les barre d'haltérophilie, etc. )

# MoodBoard

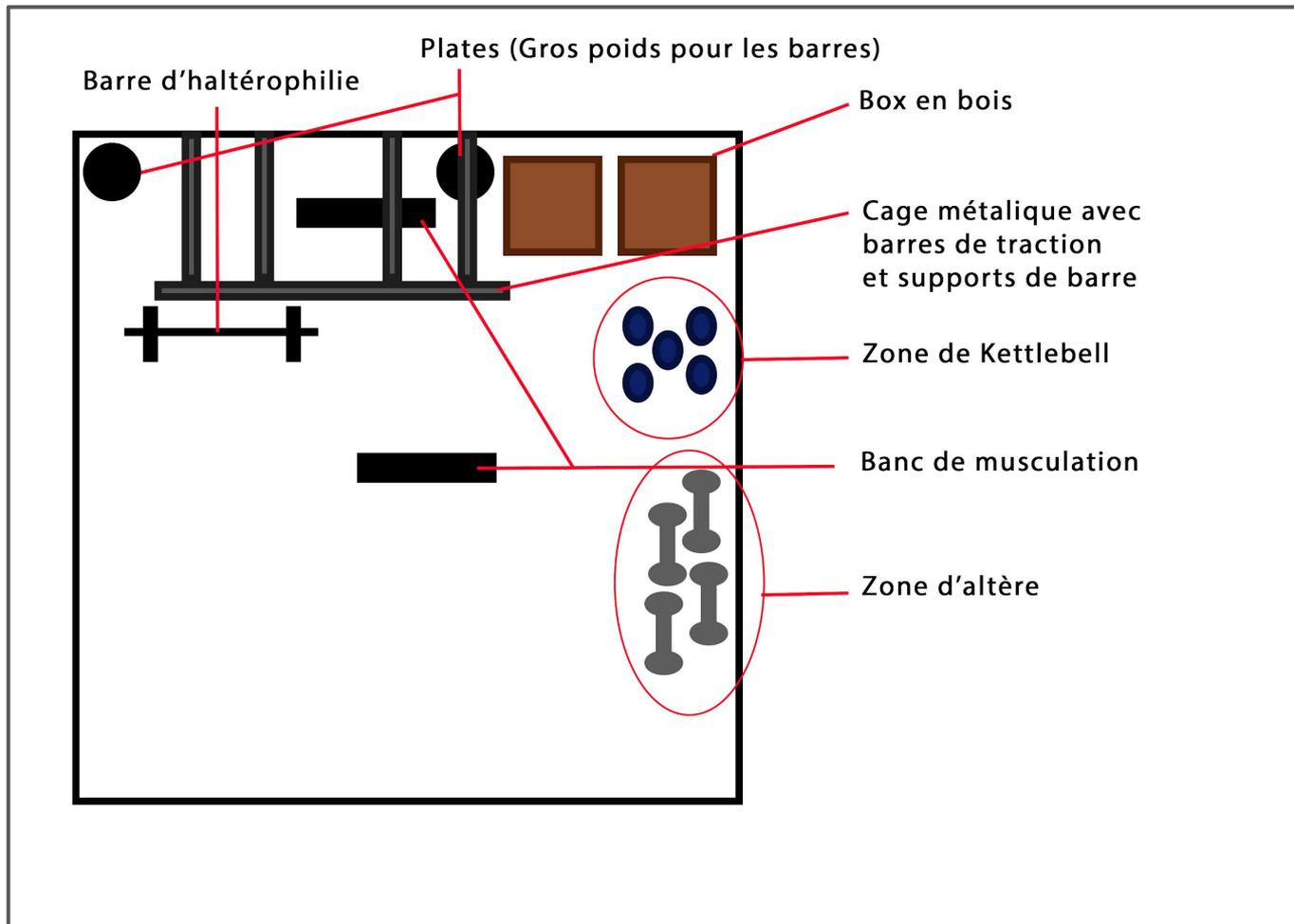


## BOX CROSSFIT

MoodBoard - SERRIÉ GUILHEM



**Schéma de la composition de la salle souhaitée (vue du dessus) :**

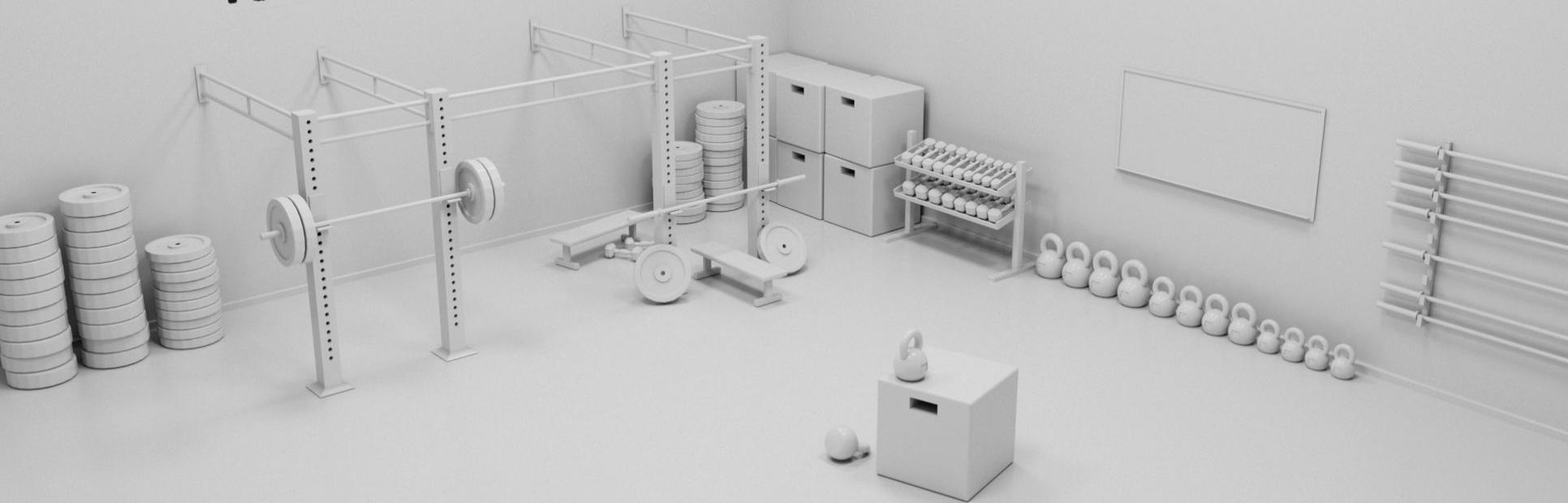


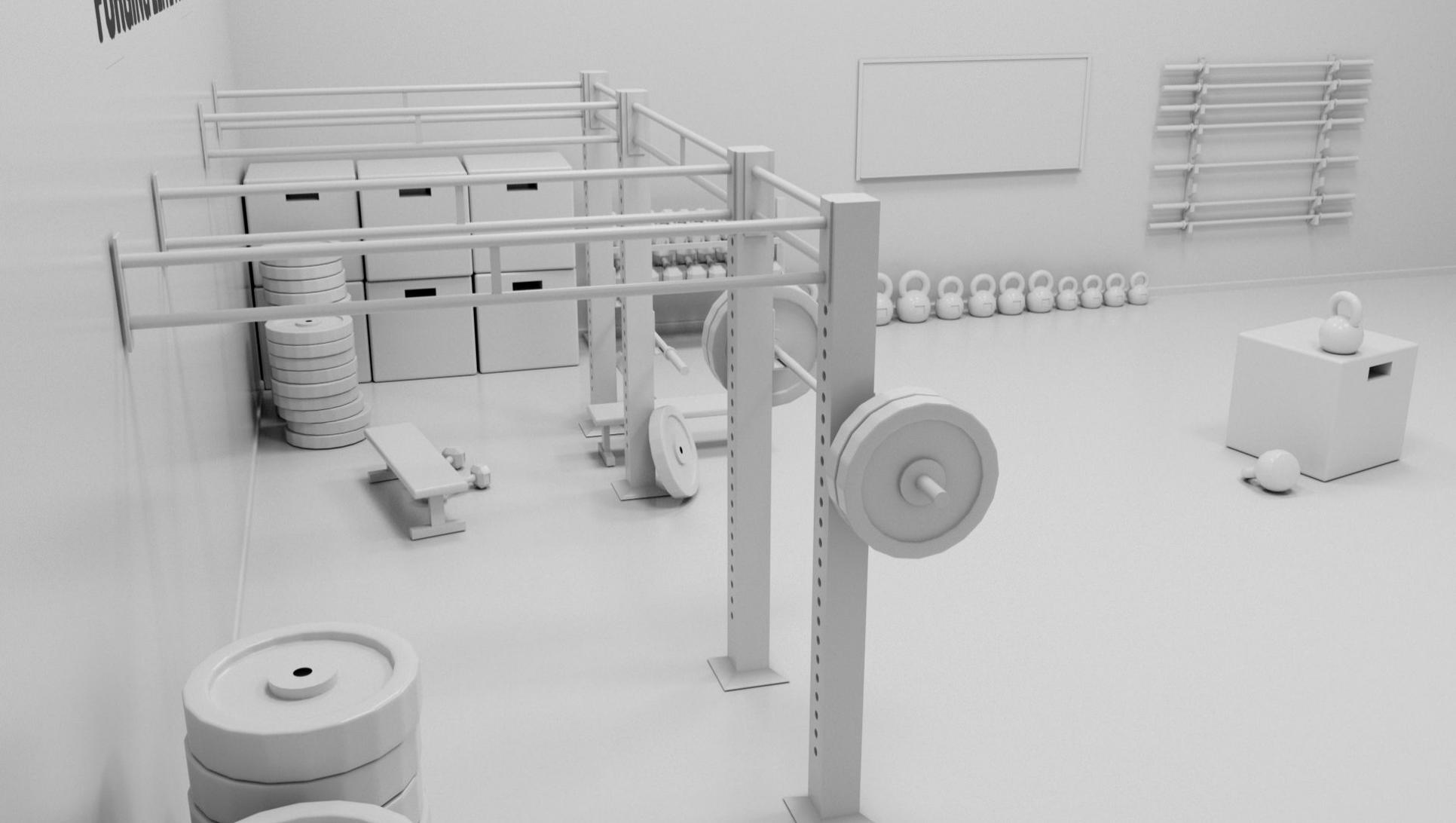
# Modélisation

[\(lien drive pour meilleure qualité\)](#)

# CrossFit

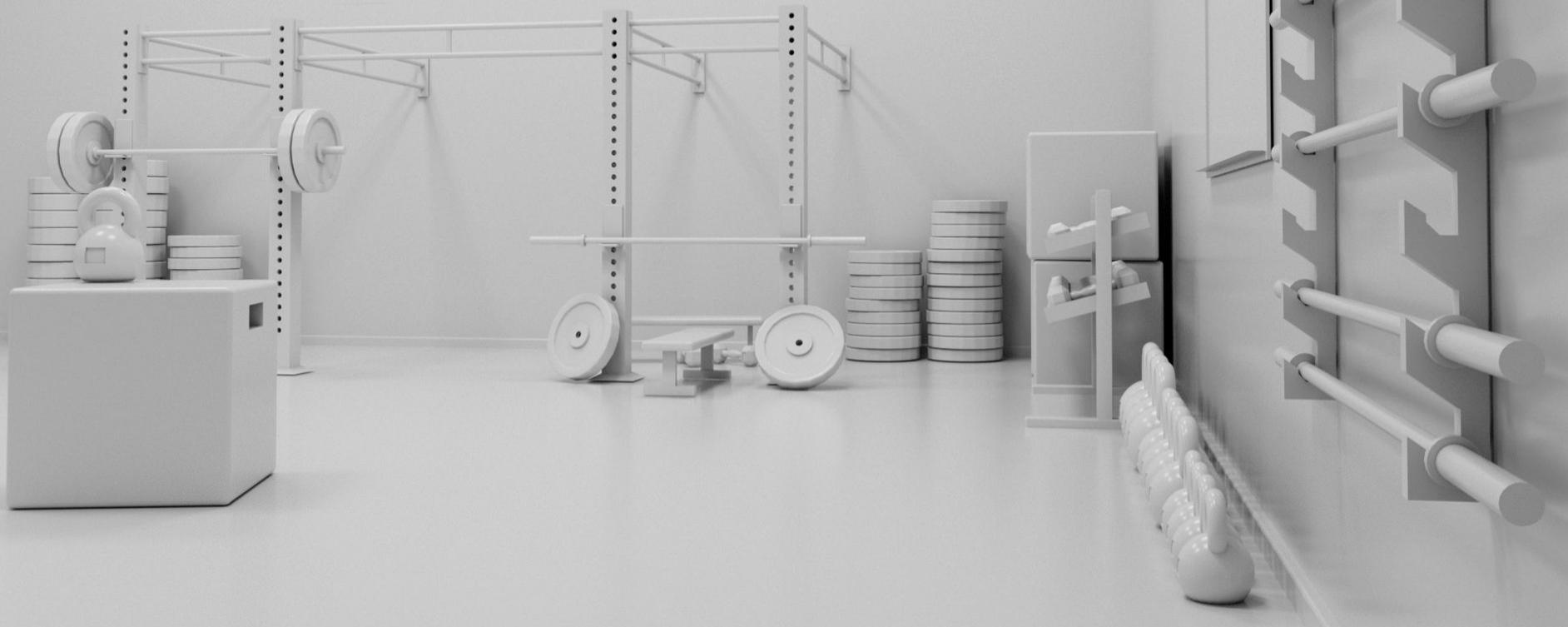
FORGING ELITE FITNESS

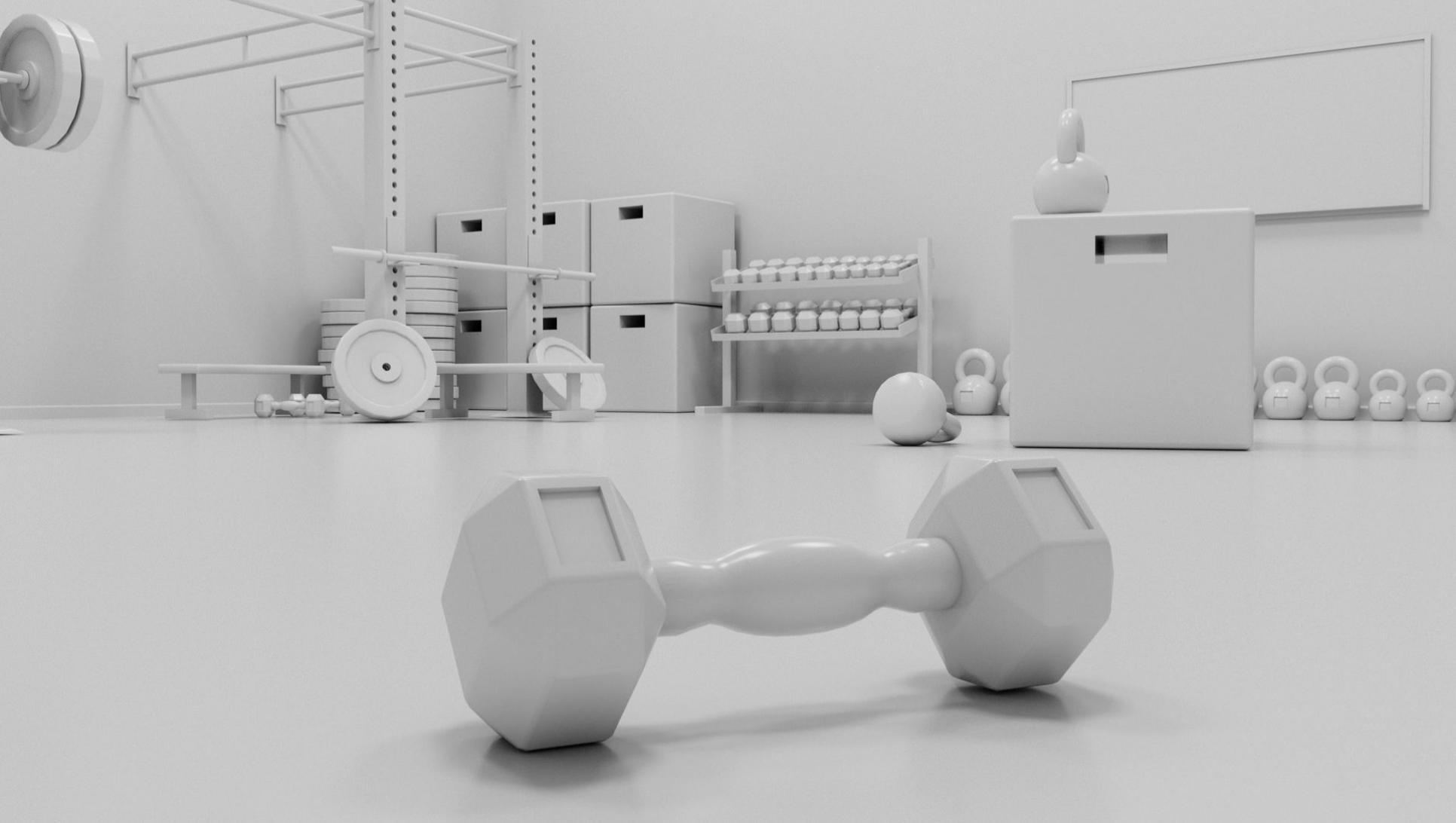




# CrossFit

FORGING ELITE FITNESS





# Rendu

[\(lien drive pour meilleure qualité\)](#)

# CrossFit

FORGING ELITE FITNESS

Warm Up	Skills	WOD
5 Reps: <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 Squat W/ Bench</li><li>- 10 Pullups</li><li>- 10 Push</li><li>- 10 Jumping Jacks</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 100m Deadlift</li><li>- Clean JP</li><li>- Power Clean</li><li>- Hang Clean</li></ul>	AMRAP 15: <ul style="list-style-type: none"><li>- 21 DeadLifts</li><li>- 15 Hang PClean</li><li>- 5 STR</li></ul>



**Warm Up**

- 3 Rd :
  - 10 SpiderM Beach
  - 10 Inchworm
  - 10 Squat
  - 10 Jumping Jack

**Skills**

- Clean Deadlift
- Classs RP
- Power Clean
- Hang PClean

**WOD**

**AMRAP 15 :**

- 21 DeadLifts
- 15 Hang PClean
- 9 STB



# CrossFit

FORGING ELITE FITNESS









## Warm Up

3 Rds :

- 10 SpiderM Reach
- 10 Inchworm
- 10 Squat
- 10 Jumping Jack

## Skills

Clean Deadlift  
Clean HP  
Power Clean  
Hang PClean



## WOD

AMRAP 15 :

- 21 DeadLifts
- 15 Hang PClean
- 9 STH



# CrossFit

FORGING ELITE FITNESS



# CrossFit

FORGING ELITE FITNESS



## Warm Up

- 3 Rd :
  - 10 SpiderM Reach
  - 10 Inchworm
  - 10 Squat
  - 10 Jumping Jack

## Skills

- Clean Deadlift
- Clean HF
- Power Clean
- Hang PClean

## WOD

AMRAP 15 :

- 21 DeadLifts
- 15 Hang PClean
- 9 STH



# CrossFit

FORGING ELITE FITNESS







