



## SÉANCE CROSS-TRAINING - 1 HEURE

---

Attention, cette séance est intense surtout le bloc resistance. Soyez bien conscient de vos limites et ralentissez si nécessaire.

**IMPORTANT**, entre chaque bloc prend 3 min de repos

### BLOC 1 - ECHAUFFEMENT - 9 MIN

---

- Mobilisation articulaire - 3 min
- Gainage sur coude 20s + gainage côté 20s de chaque côté - 3 min
- Course sur place ou saut style corde à sauter - 3 min

### BLOC 2 - PUISSANCE - 9 MIN (TRAVAIL A LA VITESSE MAXIMALE)

---

- Speed feet 30s - repos 1 min
- 10 pompes rapides - repos 30s

**A reproduire pendant les 9 minutes en continu**

### BLOC 3 - RESISTANCE - 9 MIN (UN MAX DE RÉPÉTITIONS À CHAQUE FOIS)

---

- Tabata burpees ou squats pour les moins habitués (20 s de travail / 10 s de repos X 8) - 4 min
- Repos - 1 min
- Tabata burpees ou squats pour les moins habitués (20 s de travail / 10 s de repos X 8) - 4 min

### BLOC 4 - ENDURANCE - 9 MIN (SANS INTERRUPTION)

---

- Shadow poings uniquement - 3 min
- Shadow pieds uniquement - 3 min
- Shadow poings/pieds - 3 min

### BLOC 5 - RELAXATION ACTIVE - 9 MIN

---

- Etirements