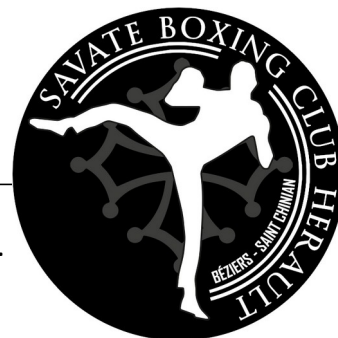


SÉANCE CROSS-TRAINING - 1 HEURE



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
- Planche levé de bras et de jambe simultanés - 1 min
- Planche avec torsion - 1 min
- Planche normal - 1 min
- Jumping jack modéré - 3 min

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

- Echelle de rythme 10 fois dedans / dehors (prévoir du scotch au sol pour faire l'échelle)
- Saut 6 haies basses (prévoir obstacles 20 cm de haut / 50 cm de long)
- 4 fentes sautées
- 3 sauts groupés
- 3 pompes superman

(1 min de pause puis on recommence)

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

Mini-circuit (30 s de travail / 10 s de repos)

- Jumping jack - Chaise au mur - Pompes - Relevé de buste
- Saut à la corde - squat - Pompe en T - Gainage planche
- Montée de genoux - fentes avant - relevés de bras en pompe - relevés de bassin

BLOC 4 - ENDURANCE - 9 MIN (SANS INTERRUPTION)

3 reprises de 3 min :

- Saut corde - 2 min
- Shadow - 1 min

BLOC 5 - RELAXATION ACTIVE - 9 MIN

- Etirements