

# 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
- Course sur place - 3 min
- Plongeon au sol - 2 min
- Sumo - 1 min

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

### 3 à 5 circuits :

- 10 sauts latéraux (cerceaux militaires)
- 5 sauts (haies basses)
- 3 sauts groupés
- 3 fentes arrières + bond de chaque côté
- 5 pompes décollées ou claquées

**Pause - 1 minute puis reprise circuit**

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

TABATA 4 min Ruades

**Pause - 1 min**

TABATA 4 min Ruades

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

4 relevés de bassins + 4 pompes + 4 squats+ 4 ruades

## BLOC 5 - RELAXATION ACTIVE - 9 MIN

Etirements