

# SÉANCE CROSS-TRAINING - 1 HEURE

---



## ECHAUFFEMENT - 9 MIN

---

Mobilisation articulaire - 3 min  
Gainage de face + côté auto-stoppeur - 3 min  
Course sur place ou corde à sauter - 3 min

## CIRCUIT-TRAINING - 30 MIN

---

### Travail - 4 min

Gainage dynamique (1 main et 1 pied en l'air) - 4 rép  
pompes claquées - 4 rép  
Squats sautés - 4 rép  
Burpees - 4 rép

### Pause - 4 min

### Travail - 4 min

Gainage dynamique (grimpeur allongé) - 4 rép  
pompes claquées - 4 rép  
fentes sautées - 4 rép  
Burpees - 4 rép

### Pause - 4 min

### Travail - 4 min

Relevés de buste - 4 rép  
pompes en T - 4 rép  
squats - 4 rép  
Ruades - 4 rép

### Pause - 4 min

### Travail - 4 min

Relevés de bassin - 4 rép  
Pompes militaires - 4 rép  
Fentes - 4 rép  
Ruades - 4 rép

### Pause - 4 min

## RELAXATION ACTIVE - 10 MIN

---