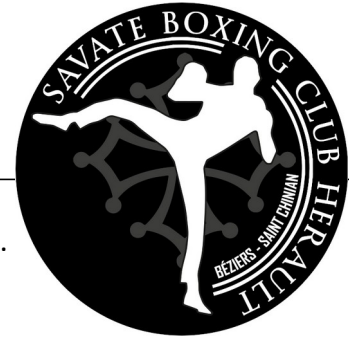


SÉANCE CROSS-TRAINING - 1 HEURE

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



ECHAUFFEMENT - 9 MIN

- Course sur place ou saut style corde à sauter - 3 min
- Gainage de face - 1 min
- Gainage étoile - 4 x 30 s
- Mobilisation articulaire - 3 min

CIRCUIT-TRAINING - 30 MIN

A réaliser 3 fois (travail 30s / repos 10 s) avec 1 min de repos entre chaque circuit

- Jumping Jack
- Squats
- Pompes
- Relevés de buste
- levées de genoux
- Chaise statique
- Pompes militaires
- Planche
- Burpees
- Fentes avant
- Pompes en T
- Relevés de bassin

RELAXATION ACTIVE - 9 MIN

- Etirements