

Programme Entraînement Cross Forme

Échauffement

- Commencer par bouger toutes les articulations

Puis enchaîner la série :

- 20 sec. Gainage sur les coudes



- 20 sec. Gainage de chaque côté



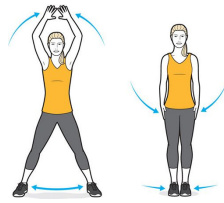
- 20 pompes (sur les genoux)



Répéter 3 fois la série

Exercices

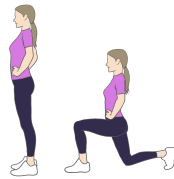
- A Jumping Jack



- B Mounting Climber



- C Fentes Arrière



- D Touché Épaule



Block (4 séries) :

A = 30 secondes

A+B. = 1.00 minute (30" A + 30" B)

A+B+C = 1.30 minutes (30" A + 30" B + 30" C)

A+B+C+D = 2.00 minutes (30" A + 30" B + 30" C + 30" D)

Le faire 3 fois avec 2 minutes de récupération entre chaque block.
(En fonction de votre capacité avec ou sans récupération entre chaque série).

Étirements

