



## **CROSS TRAINING à la MAISON** **(Programme n° 4)**

### **1. Echauffements**

- Chevilles
- Coudes
- Genoux
- Epaules
- 2 à 3 minutes de jogging

### **2. Circuit Training : 1 bloc Cardio + 1 bloc renforcement musculaire à répéter 2 fois chacun l'un après l'autre.** **Effort : 30 secondes / Récup : 10 secondes entre chaque exercice et 1 minute entre chaque bloc**

#### **CARDIO**

- Mountain climber
- Squat jump
- Jumping Jack
- Burpees
- Montée de genoux
- Pas du skateur
- Fentes alternées

#### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

- Squat sumo
- Petit pont
- Pompe
- Gainage planche
- Abdos crunch

### **3. Etirements**

## LEXIQUE

**Mountain climber** : enchaîner les 3 positions ci-dessous le plus rapidement possible.



Se mettre en position de pompe, bras tendus, corps droit et gainé. Puis tout en contractant les abdominaux, ramener un genou sous la poitrine puis alterner avec l'autre genou.

**Squat Jump** : une illustration vaut mieux que de laborieuses explications.

Garder le dos bien droit et écarter les pieds dans l'axe des épaules puis enchaîner les mouvements comme indiqué ci-dessous :

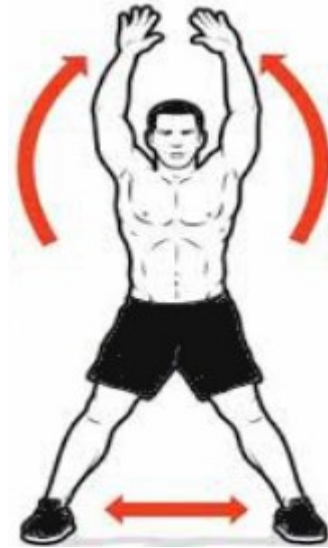


## Jumping Jack :

Alternez le plus rapidement possible, la position 1 et la position 2



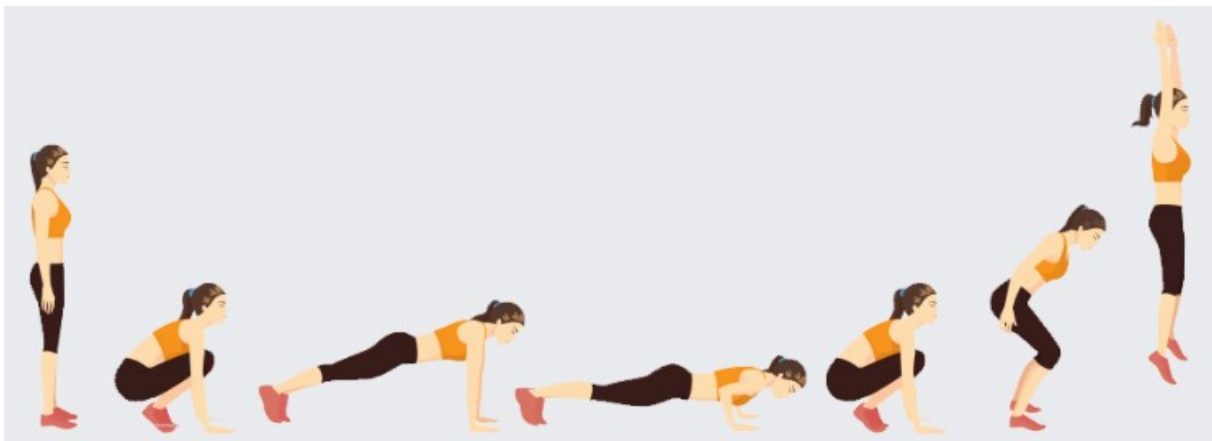
**Position 1**



**Position 2**

**Écartez les jambes en sautant  
en amenant les bras au-dessus de la tête**

## Burpees



**Pas du skateur** : envoyer la jambe droite loin derrière le côté gauche de votre corps en vous inclinant pour toucher votre pied gauche avec votre main droite (voir illustration ci-dessous) puis vous redresser et inverser la position dans l'autre sens. Alternier une jambe après l'autre.



**Fentes alternées** : alterner une jambe après l'autre



**Squat sumo** : même principe que le squat mais en écartant vos pieds un peu plus que la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.



**Petit pont** : alterner d'une position à l'autre



**Gainage planche** : penser à rester bien droit, sans tenir les fesses trop haut ou trop bas et à bien respirer pour tenir la position le plus longtemps possible.  
Poser les genoux au sol pour faciliter l'exercice



**Abdos crunch** : penser à bien contracter les abdos et à respirer. L'effort doit porter sur les abdos, pas sur les cervicales ou les lombaires.

