

SÉANCE DE CROSS TRAINING

CORENGTH



CADRE DU JEU

Réaliser un maximum de tours dans une séance en 18 minutes

Attention : Il faut rester gainé tout au long de la séance en gardant le dos bien droit.

TEMPS DE JEU

18 minutes

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Testez, vibrez, recommencez...

Le cross training permet de développer ses capacités physiques telles que l'endurance musculaire, la force, la souplesse, la vitesse, la coordination et l'agilité.

DÉROULEMENT DU WOD*

SUR LE TERRAIN



Exercice 1 : Saut box jump

Tenez-vous droit, les pieds à la largeur des épaules et le dos droit. Assurez-vous de ne pas être trop loin de la boîte, mais pas trop près. Mettez-vous en position de quart de squat, puis sautez sur la boîte en agitant les bras et en poussant les pieds du sol avec intensité. Atterrissez aussi doucement que possible. Revenez ensuite à votre position de départ.

Si vous débutez, vous pouvez descendre lentement une jambe à la fois, ce qui permettra de muscler vos fesses et d'éviter les douleurs articulaires. Faites 15 répétitions avant de passer à l'exercice suivant.



Exercice 2 : Kettlebell swing

Debout, les pieds sont légèrement tournés vers l'extérieur, plus larges que les épaules. Tenez le kettlebell à 2 mains, avant-bras contre les cuisses. Pliez vos jambes en poussant les fessiers vers l'arrière, regardez loin devant vous, le dos est légèrement penché vers l'avant. Contractez les abdominaux, les fessiers, et poussez le bassin en avant pour propulser le kettlebell à la verticale. Faites 5 répétitions avant de passer à l'exercice suivant.



Exercice 3 : Corde à sauter

Faites tourner la corde à sauter autour de vous en faisant des sauts pieds joints. Faites 42 sauts simples (21 doubles sauts) avant de changer d'exercice.

Bon à savoir :

Ajuster la hauteur de la box et le poids du kettle en fonction de la complexité du WOD.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



60€

Box jump

Réf. 8484144



de modèles
sur internet



15€

Kettlebell 6 KG

Réf. 8399332



de modèles
sur internet



10€

Corde à sauter de vitesse

Réf. 8641818

DECATHLON PRO

Toutes nos
fiches pédagogiques sur
[decathlonpro.fr](https://www.decathlonpro.fr)



*wod = work of the day

Séance développée par CORENGTH