

# SÉANCE CROSS TRAINING

## DOMYOS



### ⚙️ CADRE DU JEU

Réaliser 3 séries de chaque exercice qui dure 30 secondes. Récupérer pendant 30 secondes entre chaque exercice et pendant 2 minutes entre chaque série. Attention : Il faut rester gainé tout au long de la séance en gardant le dos bien droit.

### 🕒 TEMPS DE PRATIQUE

21 minutes

### ♥️ LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE

Testez, vibrez, recommencez... Le cross training permet de développer ses capacités physiques comme l'endurance musculaire, la force, la souplesse, la vitesse, la coordination et l'agilité.

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

20€

Strap training

Réf. 8559625

PRODUIT EN P277



13€

Training band 35KG

Réf. 2531587

PRODUIT EN P279



10€

Corde à sauter

Réf. 8548811

PRODUIT EN P271



5€

Poignées pompes

Réf. 2145561

PRODUIT EN P276



### DÉROULEMENT DE LA SÉANCE



#### Exercice 1 - Corde à sauter

Faites tourner la corde à sauter autour de vous en faisant des sauts pieds joints.



#### Exercice 2 - Relevé de bassin

Allongez vous sur le sol, les jambes relevées et pliées. Vous allez relever votre bassin tout en gardant bien votre dos collé au sol. Faites ce mouvement du haut vers le bas en essayant de ne pas reposer le fessier.



#### Exercice 3 - La chaise

Prenez appui sur un mur et prenez la position comme si vous vous asseyez sur une chaise. Le mur sert de dossier. Les cuisses doivent être parallèles au sol, les genoux forment un angle à 90°, et les pieds sont légèrement écartés (largeur du bassin). Le dos reste bien droit et vous gainez vos abdominaux.



#### Exercice 4 - Fentes

Placez-vous les pieds écartés à la largeur du bassin. En mettant vos mains sur les hanches, faites un pas en avant avec le pied gauche. Fléchissez les deux jambes jusqu'à ce que le genou droit vienne (pratiquement) toucher le sol. Redressez-vous en poussant sur le pied gauche, et ramenez vos pieds parallèles pour revenir en position de départ. Alternez avec l'autre jambe.



#### Exercice 5 - Training band

Cet exercice est un développé horizontal, qui permet notamment le renforcement des pectoraux. Placez votre training band sur votre dos et attrapez chaque extrémité dans vos mains. Mains au niveau de la poitrine, repoussez vos mains face à vous, puis revenez à la position initiale.



#### Exercice 6 - Planche

Placez-vous en position de planche, c'est-à-dire que votre ventre doit être en direction du sol, en équilibre sur vos coudes et pointes de pieds. Maintenez cette position durant tout l'exercice. Attention à bien gagner pour garder un dos bien droit. Vous ne devez pas vous cambrer sous risque de blessures.



#### Exercice 7 - Pompe

Installez vos deux pieds dans les sangles de votre DST, placez vous en position de planche et placez chacune de vos mains sur les push up bar. Descendez votre poitrine jusqu'aux coudes, puis revenez à la position initiale en gardant le centre du corps engagé. Avoir les pieds suspendus sur le dst va créer de l'instabilité, et donc demander d'engager encore plus les abdominaux (le transverse).



#### Exercice 8 - Stretching

En position debout, avancez légèrement l'une de vos jambes et placez vos mains sur vos cuisses. Penchez-vous lentement en inclinant votre buste et en tendant votre jambe avant (l'autre cuisse étant fléchie). Le mouvement ne doit pas être douloureux, c'est un moment de stretching qui permet d'étirer vos muscles.

Séance développée par DOMYOS