

## Cross 2 : Renforcement musculaire.

Axe de progression : force physique : meilleure endurance, meilleure résistance, des muscles plus puissants et toniques.

2-3 animateurs.

Matériel : chronomètres, tapis, 10 plots.

Début 9h -> durée 55 minutes

Bouteille d'eau

Echauffement : 20 minutes

Puis réaliser, pour le bras droit et bras gauche :

- Des rotations des poignets
- Des mouvements d'extension des coudes
- Des rotations des épaules, bras relâchés puis bras tendus.

Ensuite, se mettre en mouvement :

Footing de 10 minutes (environ deux grand tour) à faible allure pour mise en route musculaire avec des montées de genoux talons fesses... augmenter la vitesse au fur et à mesure.

Réaliser quelques pompes et un peu de gainage (30s mini)

Corps de séance : 20 minutes

La séance est composée de 2 circuits, le premier est axé sur le renforcement du bas du corps, l'autre sur le haut du corps ainsi que la ceinture abdominal. Un animateur et 8 JSP par circuit.

Premier circuit : 5 exercices. Mettre un plot pour chaque exercice. 40s par exercice, 5s pour changer d'exercice. Faire le circuit 3 fois.

- Squat
- chaise
- fente (alterner jambe droite et gauche)
- flexion (les talons restent au sol) + squat + saut
- Tour Eiffel (sur place, faire un saut en écartant les jambes et monter les bras simultanément)

Récupération de 3 minutes lors le changement de circuit.

Deuxième circuit : 5 exercices. Mettre un plot pour chaque exercice.

- Gainage face : sur les coudes puis alterner la position en montant sur les mains.
- Gainage face : sur les mains, le genou droit vient vers le coude droit, alterner avec le genou gauche vers le coude gauche.
- Pompe serrée
- Nageur

Retour au calme, étirement.

Etirement : 8 minutes

- Pour chaque groupe musculaire, pendant 20s pour chaque jambe.
- Quadriceps, adducteurs (très important), mollets ischio-jambiers et les fessiers.

Etirement du quadriceps



Etirement du mollet



- Ainsi que le haut du corps :
- Avant-bras, épaules.

Fin de séance.