

## Cross 3 : Footing.

Axe de progression : endurance.

1 ou 2 animateurs.

Début : 9h -> 55 minutes

**Bouteille d'eau**

Echauffement : 10-12 minutes.

L'échauffement est progressif. La mise en route musculaire se fait par un footing lent 8, 9km/h max (course lente). Dans l'ordre, faire réaliser aux jeunes durant 20s pour chaque gamme :

- Monter de genoux x2
- Talons fesses x2
- Pas chassés (en alternant les côtés). *Il faut être bas sur les cuisses pour que ce soit efficace.*

Cette première partie doit durer au moins 8 minutes.

Durant les 4 dernières minutes, accélérer progressivement le rythme, il suffit d'allonger les foulées.

Finir sur un sprint les 50 derniers mètres.

Renforcement musculaire : Pompes 3x1

Gainage 3x40s

Chaise 2x40s

Corps de séance : 30 minutes.

Faire un footing de 30 minutes à allure régulière.

Si 2 animateurs, faire deux groupes de niveau et adapter le niveau de course au groupe plus ou moins faible.

Retour au calme puis étirement

Etirements 6 minutes : pour chaque groupe musculaire, pendant une minute (30s chaque jambe).  
Quadriceps, adducteurs, mollets, ischio-jambiers et les fessiers.

Etirement du quadriceps



Etirement du mollet



Fin de séance.

**Hydratation**