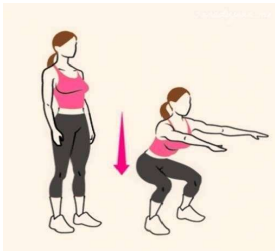
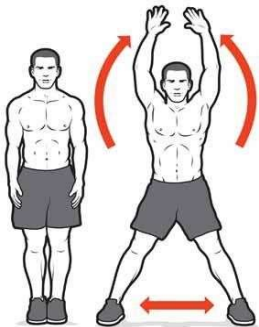
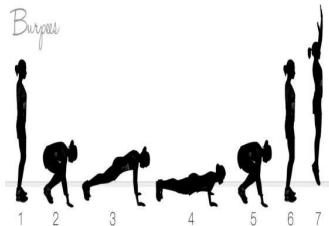


CARNET D'ENTRAÎNEMENT : Cross Training

Nom Prénom :

Classe :

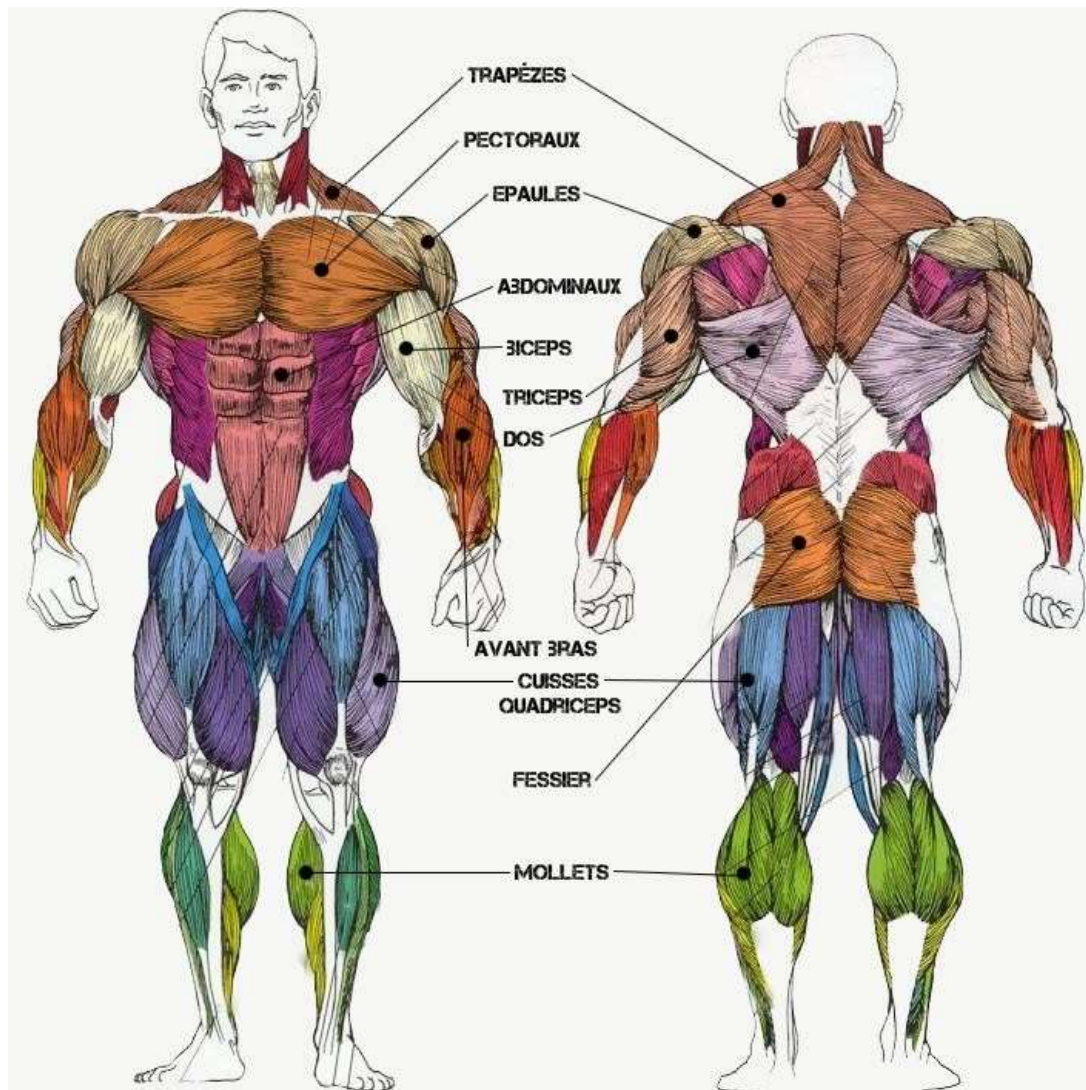
EXPLOSIVITE		FORCE	
Squat	Fentes avant	Tractions australiennes	Pompes
			
Exercices du bas du corps privilégiant les gros muscles et le placement du dos.		Exercices du HAUT du corps sans mouvement d'élan privilégiant UNE réalisation « stricte »	

CARDIO		RESISTANCE	
Jumping Jack	Burpees	Gainage dynamique	Mountain Climber
			
Exercice en mouvement global mobilisant l'ensemble DU corps et privilégiant la dépense énergétique		Exercices en mouvement continu privilégiant la POSTURE stato-dynAMIQUE	

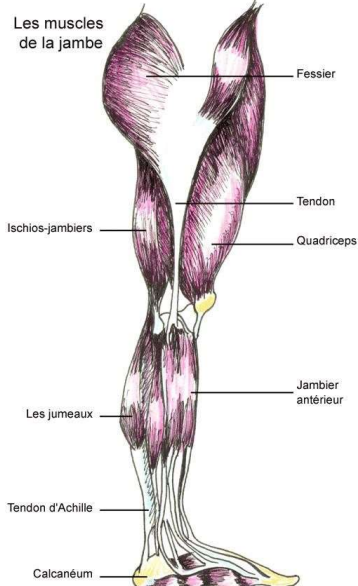
EMOM [(Evry Minute On the Minute)] : le temps global est imposé : 2 x 5minutes avec 6 minutes de récupération. L'athlète a 1 minute pour réaliser 3 exercices et repart pour un tour après chaque minute. 6 répétitions imposées quel que soit l'exercice. 3 exercices de familles différentes. L'athlète choisit un niveau parmi les 3 proposés. L'athlète annonce le temps qu'il mettra par tour (x10).

4 règles d'or à respecter : Placement de départ / Position du dos / Contrôle et amplitude / Respiration

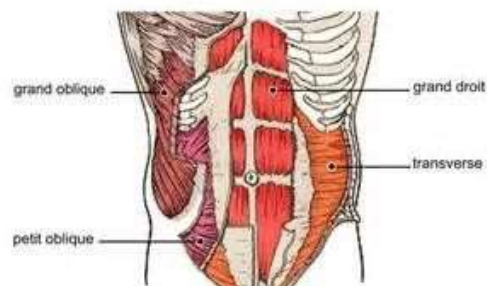
Les MUSCLES du corps



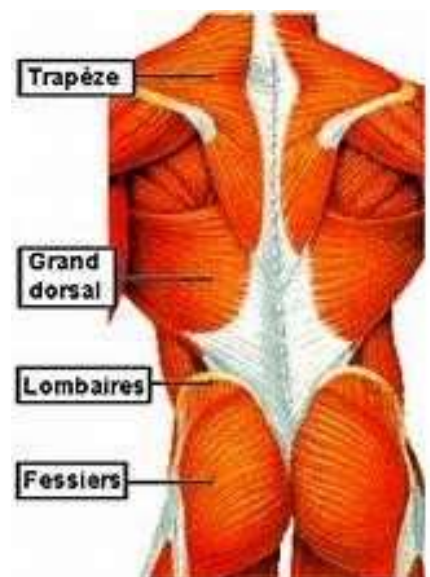
JAMBE



ABDOS



DOS



Date :				Juge/coach :				
Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8
Nom								
Famille								
Niveau atteint								
Temps des 6 répétitions								

Date :				Juge/coach :				
Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8
Nom								
Famille								
Niveau atteint								
Temps des 6 répétitions								

Date :				Juge/coach :				
Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8
Nom								
Famille								
Niveau atteint								
Temps des 6 répétitions								

Date :				Juge/coach :				
Exercice	1	2	3	4	5	6	7	8
Nom								
Famille								
Niveau atteint								
Temps des 6 répétitions								