

Méthodes de Cross Training

Chaque méthode décrite ci-dessous peut être constituée d'un exercice unique ou d'un circuit comprenant plusieurs exercices

TABATA

Cette méthode consiste à réaliser un effort (maximum de répétitions ou maintien statique) pendant 20'' puis à récupérer pendant 10''.

La durée totale de l'entraînement est de 4 minutes.

Exemple 1 : Exercice unique - BURPEE

Soit 8 séquences de 20'' d'effort et 10'' de récupération

Exemple 2 : Circuit de 2 exercices d'abdominaux- CRUNCH et PLANCHE TENUE

Soit 4 Round de 20'' d'effort et 10'' de récupération pour chacun des exercices

AMRAP – As Many Round As Possible

Cette méthode consiste, lors d'un circuit training, à effectuer le maximum de tour dans un laps de temps déterminé.

Exemple :

AMRAP 10 minutes

1 ROUND représente ici 3 exercices :

- 300m RAMEUR Résistance 3
- 30 SINGLE UNDER (corde à sauter)
- 30 MOUNTAIN CLIMBER

Réalisez le plus de rounds possibles en 10 minutes. Vous pouvez placer les temps de récupération quand bon vous semble.

EMOM – Every Minute On The Minute

Cette méthode consiste à effectuer au début de chaque minute un exercice spécifique, ceci pendant une période déterminée.

Exemple n°1 : EMOM 5' – 20 Split Lunge (fentes sautées)

Répétez 20 split lunge puis récupérez le reste de la minute. Recommencez la même chose la minute suivante. Ceci pendant 5 minutes, soit 5 reprises.

Exemple n°2 : EMOM 9 minutes

- Minute 1 : 10 TRX Squat jump
- Minute 2 : 10 Wall Ball
- Minute 3 : 15 Box Jump

Répétez le circuit pendant 9 minutes soit 3 Rounds.

Si votre exercice dure 40 secondes il vous reste 20 secondes de récupération avant la minute suivante.

Cette méthode nécessite que vos exercices soient calibrés. Vous devez savoir combien de temps environ il vous faut pour faire x répétitions d'un exercice donné. Dans le cas contraire vous risquez soit de ne pas avoir assez de temps de récupération, soit d'en avoir trop.

FOR TIME

Le résultat obtenu est le temps écoulé pour réaliser la totalité du programme.

Vous pouvez associer un chrono maximum à respecter : Time Cap

Vous pouvez placer les temps de récupération au choix.

Exemple n°1 : Echelle 2 exercices – 20/10/6 AIR SQUAT et RUN 10 mètres / Time cap : 3 minutes

Effectuez 20 Air squat puis 20 Run puis 10 Air Squat puis 10 Run puis 6 Air Squat et enfin 6 Run

Exemple n°2 : Circuit 2 exercices - 3 Rounds / Time Cap : 7 minutes

- 15 Tirages Rameur Résistance 10 et plus
- 10 Box Jump