



# CROSS FIGHTING 122-5

## Circuits training

### I : Cross Fighting « Base »

Temps de travail 20'

Effectué : 20 Tirages + 20 Pompes + 20 Squats (=1 Série)

Faire le maximum de séries en 20'

(Option pour débuter faire 5, 10,15 répétitions pour chaque exercices, pendant 5' prendre 5' de repos et recommencer pendant 5' etc...., ou 10' de travail repos 5' et 10' te travail, le but est d'arriver à 20' de travail, voir plus ....).

### II : Cross Fighting « Plus »

Temps de travail 20'

Effectué : 20 Tirages + 20 Pompes + 20 Squats + 5 Burpees (=1 Série)

Faire le maximum de séries en 20'

(Option pour débuter faire 5, 10,15 répétitions pour chaque exercices, pendant 5' prendre 5' de repos et recommencer pendant 5' etc...., ou 10' de travail repos 5' et 10' te travail, le but est d'arriver à 20' de travail, voir plus ....).

### III: Cross Fighting « Général court »

Effectué :

10 Tirages + 10 Pompes + 10 Squats + 10 Epaules + 10 Biceps + 10 Triceps (=1 Série)

Faire 10 Séries sans temps de repos entre les séries ou prendre 1' de repos entre chaque série.

(Option : 10 Séries sans temps de repos entre les séries + 5' de repos + 10 Séries sans temps de repos entre les séries ou 20" de travail par exercice et 10" de repos prendre 6' de repos entre les séries faire 5 tours ou plus).

## **IV: Cross Fighting «Général Long »**

10 Pompes  
10 Squats  
20 Montés de genoux en position planche  
10 Tirages  
10 Triceps  
10 Biceps  
20 twist bras tendus en position planche  
10 Epaules  
10 Fentes en déplacement

Faire 10 Séries sans temps de repos entre les séries ou prendre 1' de repos entre chaque série.

(Option : 10 Séries sans temps de repos entre les séries + 5' de repos + 10 Séries sans temps de repos entre les séries ou 20" de travail par exercice et 10" de repos prendre 3' de repos entre les séries faire 5 tours ou plus).

## **V: Cross Fighting «Echelle simple »**

Alterné 2 mouvements

1 Pompe  
1 Tirage  
2 Pompes  
2 Tirages  
.  
.  
.  
.  
9 Pompes  
9 Tirages  
10 Pompes  
10 Tirages

(Option : monté jusqu'à 15 ou 20 ou +∞)

## VI: Cross Fighting «Echelle complexe»

Alterné 3 mouvements ou plus

1 Pompe

1 Tirage

1 Squat

2 Pompes

2 Tirages

2 Squats

.

.

.

.

9 Pompes

9 Tirages

9 Squats

10 Pompes

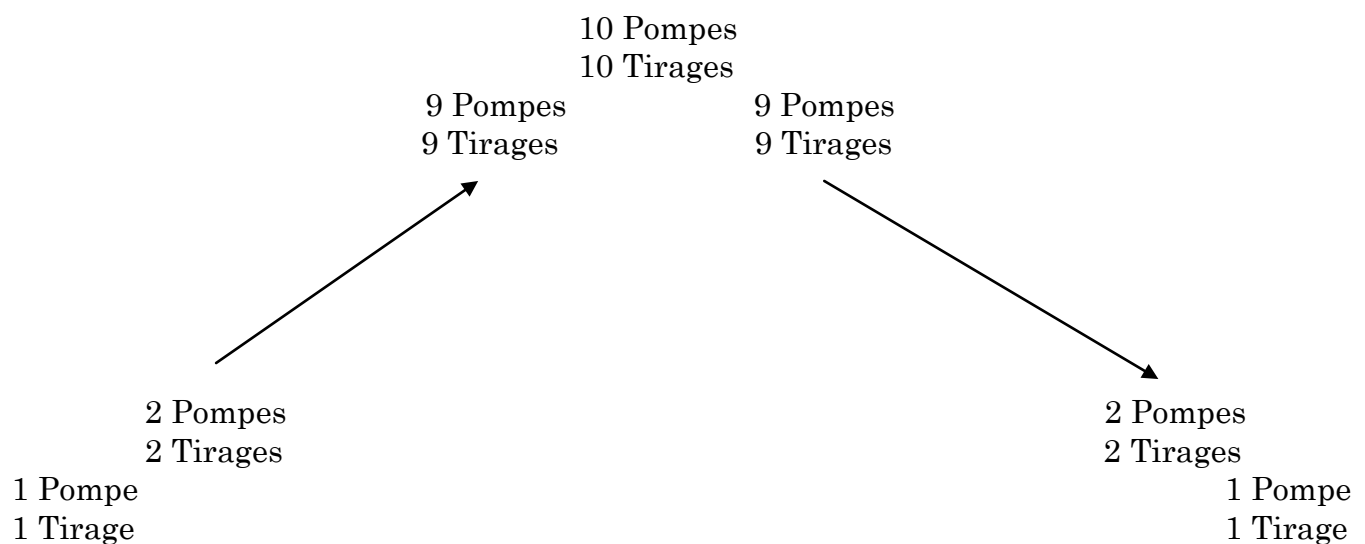
10 Tirages

10 Squats

(Option : monté jusqu'à 15 ou 20 ou  $+\infty$ )

## VII: Cross Fighting «Pyramide simple»

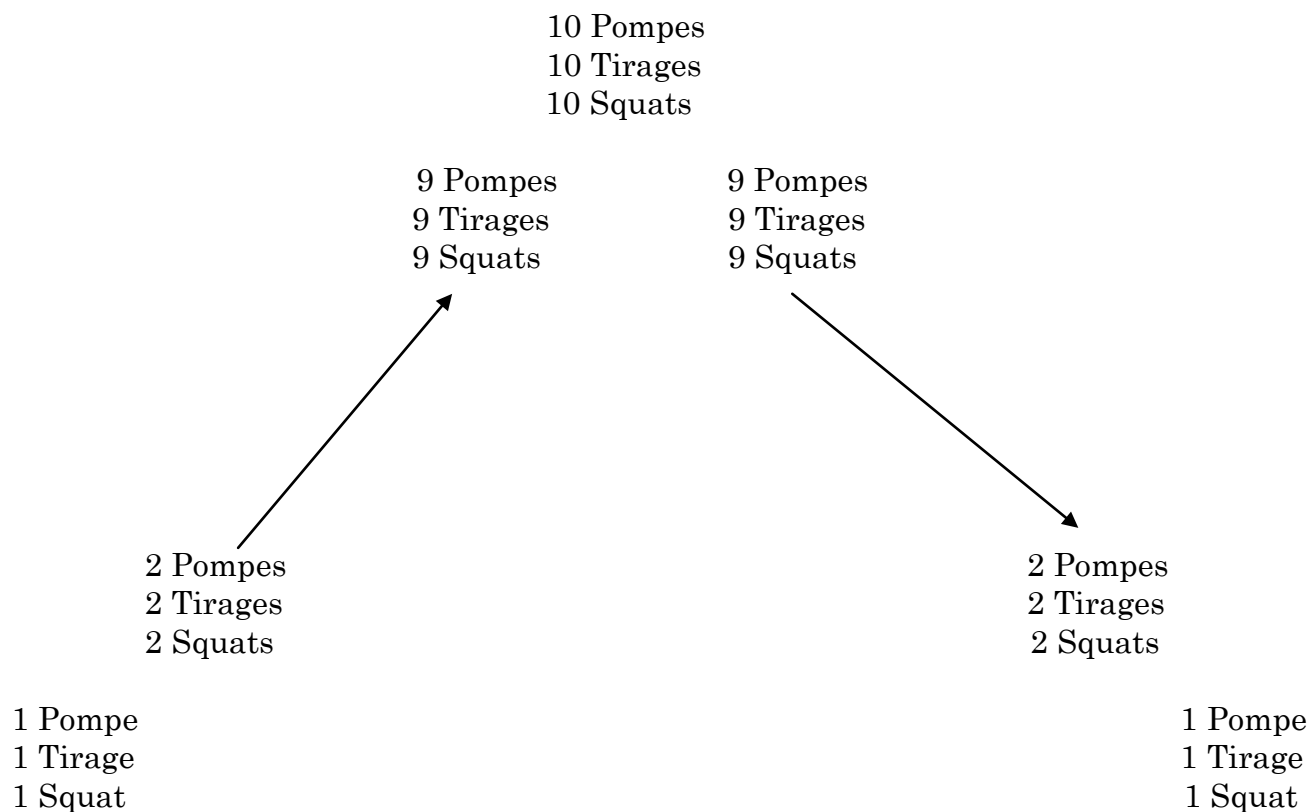
Alterné 2 mouvements



(Option : monté jusqu'à 15 ou 20 ou  $+\infty$ , ATTENTION IL FAUT PENSER A REDESCENDRE SUR TERRE).

## VIII: Cross Fighting «Pyramide complexe»

Alterné 3 mouvements ou plus



(Option : monté jusqu'à 15 ou 20 ou  $+\infty$ , ATTENTION IL FAUT PENSER A REDESCENDRE SUR TERRE).

## IX: Cross Fighting «25/50 »

25 Pompes + 25 Tirages + 25 Epaules + 25 Squats

400m le plus vite possible

50 Pompes + 50 Tirages + 50 Epaules + 50 Squats

800m le plus vite possible

50 Pompes + 50 Tirages + 50 Epaules + 50 Squats

400m le plus vite possible

25 Pompes + 25 Tirages + 25 Epaules + 25 Squats

1 tour de stade = 400m

Faire une fois la série ( c'est à dire l'ensemble de tous les exercices) ou deux fois avec 10' de récupération active entre chaque série.

## **X: Cross Fighting «4x4 »**

1600m le plus vite possible(4x400m)

400 Tirages

400 Pompes

400 Squats

1600m le plus vite possible(4x400m)

(Option : faire les Tirages, Pompes, Squats par séries 10, 20, 25 ou 50 répétitions de chaque exercice en les alternants même principe que pour "Cross Fighting « Base »", ou respecter le nombre de répétitions par exercice avant de passer au suivant).

## **XI: Cross Fighting «Circuit Roumain 1»**

30 Pompes + 30 squats + 30 Epaules + 30 squats + 30 Tirages + 30 squats + 30 biceps + 30 squats + 30 Triceps + 30 squats (=1 série)

Faire 3 séries ou plus, temps de repos entre les séries égale au temps de travail de la série

(Option pour débiter faire 10, 15, 20 ou 25 répétitions pour chaque exercices).

## **XII: Cross Fighting «Circuit Roumain 2»**

30 Pompes + 30 Tirages + 30 squats + 30 biceps + 30 Triceps + 30 Epaules + 30 squats + 30 Tirages + 30 Pompes (=1 série)

Faire 3 séries ou plus, temps de repos entre les séries égale au temps de travail de la série

(Option pour débiter faire 10, 15, 20 ou 25 répétitions pour chaque exercices).

## **XIII: Cross Fighting «Spartiate»**

50 Burpees

200 Tirages

100 Fentes plyométriques alternées

200 Pompes Spartiates

100 Squats avec sauts groupés

200 Relevés Militaires Bras

50 Burpees