

# Séance Cross Training

## MATÉRIEL:

- Espace
- Chronomètre
- Poids ou pack de lait.

## WOD:

- Squat avec Poids  
→ courir jusqu'au mur et revenir
  - Burpees sans la pompe  
→ courir jusqu'au mur et revenir
  - Pompes  
→ courir jusqu'au mur et revenir
  - Squat Jump  
→ courir jusqu'au mur et revenir
- x 10 répét → x 20 → x 30 → x 40 → x 50

## OBJECTIF

FAIRE LE MEILLEUR CHRONO!