



Le **CROSS-TAC** est une épreuve d'adaptabilité physique et mentale où vous allez alterner des moments de course à pied, des sprints, des périodes de marche, utiliser les éléments naturels pour le renforcement musculaire, sur différents terrains plus ou moins stables. Vous progresserez avec votre sac chargé pendant la quasi totalité des challenges.

« *Le corps est une formidable machine et nous allons exploiter toutes ses ressources* »

Les 3 épreuves CROSS-TAC

CROSS-TAC « Not Easy » 4h à 5h d'effort et 10 à 15 kms, Taux de réussite 99%

CROSS-TAC « No Easy Day » 8h à 10h d'effort et 25 à 30 kms, Taux de réussite 75%

CROSS-TAC « The Only Day Was yesterday » 24h d'effort et 60 kms, Taux de réussite 50%

Avantage de faire le programme CROSS-TAC:

- L'objectif du programme est de travailler la condition physique de manière complète et ce afin d'obtenir une musculature fonctionnelle et équilibrée .
- Le temps des séances n'est pas long et permet une récupération rapide de l'organisme.
- Considérez que toutes les parties du corps doivent être travaillées.
- Chaque séance est différente et fait appel à plusieurs qualités physiques: « Endurance, force, vitesse, explosivité, souplesse, résistance, coordination, l'équilibre, précision.
- L'entraînement à haute intensité est une méthode efficace pour développer et améliorer la condition physique en peu de temps.
- Entraînez vous seul, mais l'idéal est de le faire en groupe.
- Et surtout "Etre fort pour être utile" *La devise de Georges Hébert.*

Nous allons débiter 8 semaines d'entraînement . Le travail sera **progressif** ; j' attends de vous que vous donniez le meilleur de vous même à chaque séance; que vous **sortiez de votre zone de confort à chaque instant** et à la fin des 8 semaines vous serez au top pour les différents challenges qui vous attendent. Le programme que je vous propose n'est pas personnalisé ;il est fait de façon évolutive afin de vous préparer aux différentes épreuves du CROSS-TAC .

*Pour les débuts de séance, privilégiez **des exercices de mobilité** et fin de séance 5 à 10 min de marche, run ou vélo **en mode récupération.***

Pour l'équipement de base pour vos entrainement et le jour de l'épreuve :

- Pour le Sac , choisissez directement un bon sac . Nous avons référencer le sac BRACO de chez DIMATEX. Adapter une poche à eau de 2 litres à 3 litres.
- Privilégier un T-shirt coton pour éviter les frottements contre la peau, short long ou pantalon souple en rip-stop
- Des chaussettes techniques pas de coton
- Chaussures de type trail « Salomon » avec une bonne stabilité
- Une paire de gants de type MECHANIX

Comment lire le programme:

- Le programme est agencé sur une semaine soit 7 jours d'alternance travail et récupération.
- A chaque début de séance vous avez l'intitulé de la séance soit « run avec ou sans le sac, renforcement, exercices de renforcement avec le sac , exercices de mobilité, récupération etc... Cela vous donne l'objectif de la séance .
- Sur quasiment chaque séance vous avez une partie **A** axée généralement sur du travail cardio et une partie **B** qui est généralement le corps de la séance . Volontairement je n'est pas préconisé d'exercice d'étirement en fin de séance , mais cela reste possible de votre part si vous le souhaitez . Je préfère que le jour où vous êtes en récupération, axer le travail sur des exercices d'étirement et de mobilité .
- Vous avez à chaque fois les durées pour les Run avec ou sans le Sac.

Avant de démarrer les 8 semaines nous allons effectuer un test qui **servira de base de travail** .

Enchaînez les 4 épreuves à la suite et notez vos scores :

- Réalisez le maximum de Push-ups « Pompes » en 2min; votre poitrine doit toucher le sol à chaque fois
- Réalisez le maximum de Sit-ups « abdos » en 2min
- Réalisez le maximum Pull-ups « Tractions » en 2min « le menton dépasse la barre à chaque fois »
- En fin de séance , terminez par 5 km de course sans le Sac

Pour info les minima des épreuves.

Push-ups 50 en 2min

Sit-Ups 50 en 2min

Pull-ups 10 en 2min

le 5 km en 30 min

Et notez vos score:

Pour participer au CROSS-TAC « The Only Day Was yesterday soit 24h d'effort et 60 KM » vous devez absolument réaliser les tests d'entrée. Le matin de votre arrivée vous devrez les faire de toute façon. En cas d'échec, vous retournez chez vous!!! Donc entraînez vous c'est plus simple et c'est très

largement faisable. Rassurez vous pour les 2 autres défis CROSS-TAC il n'y a pas de test.

Plan sur 8 semaines/semaine 1

Infos importante pour les débutants ou novices ou les personnes qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps , divisez par 2 ou 3 le programme et les exercices demandés;

Jour 1 :

Run & Renforcement

A- 30 min RUN

B- A enchaîner 4 fois sans temps de repos déterminé. Prenez votre temps pour effectuer l'exercice et pensez à bien vous placer.

Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice, mais allez au bout des répétitions.

20 Box Jump « Hauteur mini de la Box ou Banc 50 cm, placez les pieds parallèlement.

20 Push-ups

40 Abdos = Relevés de buste (pieds au sol et jambes fléchies)

5 sprints sur 20m retour pour la récupération soit en trottinant ou en marchant

2 min de récupération ou enchaîner directement

Pensez à noter votre temps final

Jour 2 :

Run & Renforcement

A- 30 min RUN

B- *A enchaîner autant de fois que possible sur 20 min sans temps de repos déterminé. Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice.*

10 tractions (pronations ou supinations) ou traction sautée

20 Push-ups

20 Squat ou flexions des jambes (départ accroupi et bras tendus devant, se relever de façon explosive en amenant les mains vers le bas, repartir vers la position de départ et recommencer)

120 corde à sauter simple ou 60 Double-unders

Jour 3 :

Mobilité & Renforcement

A- exercices de mobilité

B- *A enchaîner 4 fois sans temps de repos déterminé. Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice.*

Run sur 400m

20 Burpee's

50 Abdos Relevés de bustes (pieds au sol et jambes fléchies

30 Walking lunges

Pensez à noter votre temps final

Jour 4 :

récupération favoriser le travail d'étirement

Jour 5 :

Run & Renforcement

A- 45 min RUN

B- *A enchaîner autant de fois que possible en 15 min sans temps de repos déterminé. Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice.*

10 tractions (pronations ou supinations)

20 Push-ups

40 Squat ou flexions des jambes (départ accroupi et bras tendus devant, se relever de façon explosive en amenant les mains vers le bas, repartir vers la position de départ et recommencer)

120 corde à sauter simple ou 60 double-unders

Jour 6 :

récupération favoriser le travail d'étirement

Jour 7:

Run & Renforcement avec le sac

A- 35 Min de Run avec le Sac de 4kg ou 6kg

B- *A enchaîner 3X le **21/15/9** sans temps de repos déterminé:*

21 répétitions

15 répétitions

9 répétitions

« Walking-lunge avec le sac chargé bras tendu au dessus de la tête »

« Burpee's avec saut par dessus le sac »

Récupération 2 min récupération à la fin du 21/15/9

Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice.

Plan sur 8 semaines/semaine 2

Après une première semaine d'entraînement et de mise route, cela vous donne une petite idée de la suite du programme. Ne pas négliger les jours OFF de récupération où il faut bien penser à s'étirer. Autre point important votre matériel est-il bien adapté à la pratique? Chaussures, chaussettes, vêtement technique , Sac . Vous devez profiter des semaines d'entraînement pour tester votre matériel.

Jour 1 :

Run

A- 45 min RUN

B- *Pensez à noter votre temps final*

Jour 2 :

Run & Circuit Metabolic Training avec le SAC

A- 30 min RUN

B- MTB à faire avec le SAC 6kg ou 8kg

Spider-man mouvement , 1 min

Squats, 1 min

Step-Ups sur banc, 2 min

Run, 3 min

Strict Military Press /Dev épaules , 1 min

Lunges, 1 min

Push-Ups, 1 min

RUN, 3 min
Fentes Plio, 1 min
Burpees , 1 min
Run, 3 min

Jour 3 :

Mobilité et Renforcement PTS

A- exercices de mobilité

B- Renforcement Poids Corps

Ici pas de Limite de temps et de récupération pour faire les exercices

12 min de saut à la corde ou double-Unders
10x10 tractions (pronations ou supinations) ou traction sautée
4x10 Dips
4x25 Push-Ups

Jour 4 :

récupération favoriser le travail d'étirement

Jour 5 :

Run

A- 45 min RUN

Jour 6 :

récupération favoriser le travail d'étirement

Jour 7:

Run

A- 35 Min de Run avec le Sac de 4kg ou 8kg

Plan sur 8 semaines/semaine 3

Généralement la 3ème semaine est la semaine charnière il ne faut rien lâcher , les courbatures , la fatigue commencent à se ressentir.

Pensez à bien adapter votre alimentation: 3 Repas équilibrés, pas de sucre, pas de pain, pas de beurre, pas de plat préparé, pas de sauce.

Et oui les mauvaises habitudes alimentaires ont la vie dure!!!

Hydratez vous en fonction de vos dépenses journalières 1,5 à 2 litres d'eau/jour.

Jour 1 :

Renforcement & Run

A- 15 minutes de corde à sauter simple ou DU « Double-unders »

B- *A enchaîner 5 fois sans temps de repos déterminé. Prenez votre temps pour effectuer l'exercice et pensez à bien vous placer.*

Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice, mais allez au bout des répétitions.

- 10 Pompes en équilibre tête en bas ou 30 secondes en statique

« **placer un tapis au sol pour reposer votre tête, talons contre le mur** (Handstand push up = HSPU) Est un très bon exercice pour développer de bonnes fondations. Faites attention à bien garder le corps droit et aligné (pas de dos cambré).

Si vous n'arrivez pas descendre resté en haut en statique

- 400m de course

2 min de récupération ou enchaîner directement

Pensez à noter votre temps final

Jour 2 :

Run

A- 45 min RUN

Jour 3 :

Mobilité & Renforcement

A- exercices de mobilité

B- Avec le sac 6kg ou 12kg

Vous devez garder la notion de chronos sur les exercices.

- 100 Burpees
- 100 développé épaules
- 100 Squats
- 100 push-Ups
- 100 Sit-ups avec le sac devant vous

Pensez à noter votre temps final

Jour 4 :

récupération favoriser le travail d'étirement

Jour 5 :

Run & Renforcement avec le sac

A- 45 min RUN avec sac 6 kg/8kg

B-

25 M Bear Crawl

25 M Low Crawl

25 M Crab Walk

25 M Lunge Walk

Jour 6 :

récupération favoriser le travail d'étirement

Jour 7:

Run

A- 30 min échauffement puis 10X 30 secondes accélérations/30 secondes récupérations

Finir la séance par 15 min de Run souple retour au calme

Plan sur 8 semaines/ semaine 4

Nous arrivons à la moitié de notre préparation, il est temps de faire le test* de mi-parcours afin de quantifier les progrès que vous avez accomplis .

Déjà 1 mois que nous avons commencé l'entraînement et vos Run avec le sac commencent à être de plus en plus faciles.

Quand vous courez avec le sac « Pensez à bien utiliser votre système d'hydratation de type « Camelbak ou Source »

jour 1 :

Run & Renforcement

A- 25 Min de Run souple

B- *A enchaîner 4 fois sans temps de repos déterminé; attention toutefois pas plus de 2 min entre les exercices. Prenez votre temps pour effectuer l'exercice, pensez à bien vous placer.*

-Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice mais allez au bout des répétitions.

20 Dips

20 Burpee's

50 Abdos Relevés de bustes (pieds au sol et jambes fléchies)

10 sprint sur 20m

2 min de récupération ou enchaîner directement

Pensez à noter votre temps final

jour 2:

Run avec le sac

A- 45 min de RUN avec sac de 6kg ou 12kg

En option: Enchaîner avec 1h de vélo de route ou VTT

jour 3:

Renforcement avec le SAC & RUN

A- Sur 12 minutes « Non stop »

Sac ou KB ou haltères de 6kg à 16kg

10 KB Swings avec le sac servez-vous de la poignée de transport pour les Swing

15 Burpee's

20 Sit-ups

B- RUN 1,5 kilomètres avec le sac 8kg à 16kg

jour 4: Récupération favoriser le travail d'étirement

jour 5:

Test de mi-parcours

Enchaînez les 4 épreuves à la suite et notez vos scores :

-Réalisez le maximum de Push-ups « Pompes » en 2min votre poitrine doit toucher le sol à chaque fois

-Réalisez le maximum de Sit-ups « abdos » en 2min

-Réalisez le maximum Pull-ups « Tractions » en 2min « la tête dépasse la barre à chaque fois »

-En fin de séance terminez par 5 km de course

jour 6:

Récupération favoriser le travail d'étirement

jour 7:

Run & Renforcement

A- RUN 45 min avec sac de 6kg ou 12kg

B- Enchaîner 6 fois le plus vite possible sans le sac

Sprint sur:50 m

10 Pull-Ups

Sprint sur : 100m

15 Push-Ups

sprint sur :50m

20 : Squats

Sprint sur 100m

30 :Walking Lunge

Plan sur 8 semaines/Semaine 5

Les run avec le sac commencent à être plus longs, nous rentrons dans une phase plus spécifique .

Il est impératif d'être bien équipé : Chaussures adaptées ,vêtements techniques seront un plus pour votre confort.

Il faut tester votre matériel en conditions réelles de cette façon vous n'aurez pas de mauvaise surprise.

jour 1:

Renforcement

A- exercices de mobilité

B- *A enchaîner 3 fois sans temps de repos déterminé. Prenez votre temps pour effectuer l'exercice et pensez à bien vous placer.*

Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice, mais allez au bout des répétitions

100 Squat-Jump

100 Push-ups

100 Abdos = Relevés de buste (pieds au sol et jambes fléchies)

6 sprints sur 20m

2 min de récupération ou enchaîner directement

Pensez à noter votre temps final

jour 2:

Run avec sac

A- 20 min échauffement sans le sac

Préparer le sac à 6 kg ou 12 kg

10X 3 min allure soutenu avec le sac récup 2 min entre les séries

Finir par 10 min sans le sac en mode récupération

jour 3:

récupération favoriser le travail d'étirement

jour 4:

Renforcement

A- exercices de mobilité

B- A réaliser x4

60 x Squats

30 x déplacement latéraux en position de pompes sur 5m aller/retour

200 x saut à la corde simple ou 60 double-unders

45 x sit-up

20 x Burpees

2 min de montées de genoux

jour 5:

Cardio en mode récupération

Vélo de route ou VTT 1H30

jour 6:

récupération favoriser le travail d'étirement

jour 7:

Run avec le sac

RUN 1H00 avec le sac à 6kg ou 12kg

Plan sur 8 semaines/Semaine 6

La 6 éme semaine démarre!!! . Dans 2 semaines, vous viendrez avec nous pour votre 1er défi, votre 1er objectif...

N'oubliez pas que le CROSSTAC est un sport collectif, dans les moments difficiles ça n'a pas de prix !!!

Lors des CROSS-TAC vous serez amené à poser les mains sur au sol ;
trouvez-vous une bonne paire de gants, afin de vous protéger d'éventuels bouts de verre, pierres etc...

jour 1:

A- Run souple 25' sans le sac

B- 3 à 7 séries a réaliser avec le sac 6kg ou 12kg :

25 M Bear Crawl
25 M Low Crawl
25 M Crab Walk
25 M Lunge Walk

jour 2:

Run avec le sac

1h de Run avec le sac 6kg ou 12kg

jour 3:

Récupération favoriser le travail d'étirement

jour 4:

Run & Renforcement avec le sac

A- 15 min run souple sans le sac échauffement

B- 3 à 6 séries avec le sac 6kg ou 12kg

400M Run
20 walking lunges
15 squats
400 Run
20 Push-Ups
15 Dips
400 RUN

2000 mètres Run à fond sans le sac

jour 5:

Récupération favoriser le travail d'étirement

jour 6:

Run avec le sac

Run 15 km avec le sac de 6 ou 12 kg

jour 7:

Récupération favoriser le travail d'étirement

Plan sur 8 semaines/Semaine 7

Dernière semaine d'entraînement, vous effectuez les derniers réglages de votre sac. Il est aussi temps de faire un dernier test* . Là vous devez le pulvériser .

jour 1:

Test de Fin de préparation

Enchaînez les 4 épreuves à la suite et notez vos scores :

- Réalisez le maximum de Push-ups « Pompes » en 2min votre poitrine doit toucher le sol à chaque fois
- Réalisez le maximum de Sit-ups « abdos » en 2min
- Réalisez le maximum Pull-ups « Tractions » en 2min « la tête dépasse la barre à chaque fois »
- En fin de séance terminez par 5 km de course

jour 2:

Run & Bike avec le sac

20 min Run souple avec le sac de 8kg ou 16kg

Travail interval training sur 30 min

Vélo 5 min
Run 5 min
Vélo 5 min
Run 5 min
Vélo 5 min
Run 5 min

jour 3:

Récupération favoriser le travail d'étirement

jour 4:

Run & Renforcement avec le sac

A- 25' Run sac 6kg ou 12kg

4 à 6 séries avec le sac de:

30 push-ups

15 tractions (pronations ou supinations)

30 push-ups

50 Squats

jour 5:

Cardio en mode récupération

Vélo de route ou VTT 1H30

jour 6:

Récupération favoriser le travail d'étirement

jour 7:

Run & marche avec le sac

1h Run

15 min de marche

15 min run

10 min de marche
10 min de run
5 min de marche

Plan sur 8 semaines/Semaine 8

La dernière semaine laisse place à la régénération et oui après 8 semaines de training vous êtes enfin prêt ;
et vous avez mis toutes les chances de votre côté pour arriver au bout du défi et recevoir votre patch CROSS-TAC.

jour 1:

Récup, étirement , hydratation

jour 2:

Récup, étirement , hydratation

jour 3:

Vélo ou Vtt 1h suivis de travail d'étirement

jour 4:

Récup, étirement , hydratation

jour 5:

Récup, étirement , hydratation

jour 6:

Challenge

jour 7:

challenge