

**ECHAUFFEMENT :**

► Faire un footing de 10 minutes avec des accélérations, puis effectuer des mouvements balistiques

**La séance d'aujourd'hui va alterner un exercice musculaire avec de la course à pieds (footing & sprints)**

Exercice	Illustration	Rép. Tempo	(R)epos (r)écup	Séries	Consignes
1 <b>Chaise contre un mur</b>		1 minute	1min	3 séries	Maintenir la position statique sans bouger pendant 1 minute
<b>10 minutes footing</b>					
2 <b>Pompes inclinées explosives</b>		1 minute	1min	3 séries	Effectuer des pompes explosives . Vous pouvez vous placer au sol ou sur un support incliné
<b>Fractionné : 10 fois : (20 secondes vitesse élevée / 40 secondes lentes)</b>					
3 <b>Turkish get up</b>		30 secondes à droite / 30 secondes à gauche	1min	3 séries	Vous pouvez utiliser une bouteille d'eau , un sac , etc ... Effectuer les mouvements lentement ; Toujours regarder la main du bras tendu
<b>Sprints vitesse max : 5 sprints de 10 secondes / Repos : 1 minute entre chaque sprint</b>					
4 <b>Extensions lombaires</b>		1 minute	1min	3 séries	Effectuer les mouvements lentement : maintenez la position haute pendant 3 secondes puis contrôlez la phase de descente. Ne reposez quasiment pas les pieds et les mains au sol
<b>Fractionné : 10 fois : (30 secondes vitesse élevée / 30 secondes lentes)</b>					
5 <b>Fentes Avant</b>		1 minute	1min	3 séries	Maintenez l'alignement de votre genoux avant avec votre pied. Alternez une fente à droite puis une fente à gauche .
<b>10 minutes footing</b>					