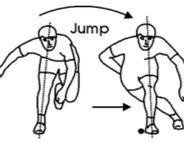


MATERIEL NECESSAIRE :

- ▶ 1 banc ou box / haie
- ▶ 2 plots ou objets pour délimiter
- ▶ 1 table
- ▶ haltères ou bouteilles remplies
- ▶ 1 échelle de rythme (sinon, utilisez votre imagination.... Vous pouvez la tracer au sol sur un grand carton, la matérialiser avec des élastiques / lattes / mètre à mesurer...

ECHAUFFEMENT			VITESSE / AGILITE		
SQUAT		2 X 20 REPS (3" repos)	ECHELLE DE RYTHME		<p>Choisissez les mouvements mais ils doivent répondre aux critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Mouvement 1</b> : les 2 pieds doivent réaliser le même mouvement simultanément (ex : sauts inter / exter)</li> <li>▶ <b>Mouvement 2</b> : alternance des pieds (ex : sauts cloche pied droit à l'extérieur de l'échelle, pieds joints dans l'échelle, saut pied gauche à l'extérieur)</li> <li>▶ <b>Mouvement 3</b> : tout sur le pied droit</li> <li>▶ <b>Mouvement 4</b> : tout sur le pied gauche</li> <li>▶ <b>Mouvement 5</b> : même mouvement que le passage 1 en intégrant les mains au sol (inter ou exter de l'échelle) ex : saut pieds extérieurs à l'échelle, flexion et pose des mains au sol</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque mouvement doit être réalisé vers l'avant ET vers l'arrière</li> <li>• Enchaîner les 5 mouvements (avant + arrière) puis prendre 2' de récup</li> <li>• Réaliser 5 tours. _ 10' en tout</li> </ul>
FENTES MARCHEES		2 ALLERS-RETOURS SUR 20m (faites sur place si pas de place) 30" repos			
TALONS-FESSES		30" intensité légère 30" en fréquence max			
MONTEES GENOUX		30" intensité légère 30" en fréquence max			
FOULEES BONDISSANTES		2 ALLERS-RETOURS sur 20			
COURSE JAMBES TENDUES		2 ALLERS-RETOURS sur 20			
ACCELERATIONS FIN EN SPRINT		2 ALLERS sur 20			
SQUAT ISO + SPRINT		8 REPS 1' récup (le temps de retour de spint est compris dans la récup) maintenir un squat en position basse 10" puis partir en sprint maximal sur 10-20m			

**Enchaîner les exercices comportant la même lettre  
(ex enchaîner A1 avec A2 ) puis prendre la récupération**

A1	SAUTS SUR MARCHÉ		Réaliser l'enchaînement sauts + patineur 10 reps sauter le plus haut possible (vous pouvez le réaliser sur un support plus haut (comme une box) si vous avez ; engager les abdos pour ne pas cambrer le dos	4 SERIES 1' de repos entre les séries
A2	PATINEUR		20 secondes de travail réaliser des sauts de patineur de côté, en croisant la jambe arrière derrière la jambe d'appui ; se servir des bras en amenant le bras opposé à la jambe d'appui vers l'avant <b>ATTENTION</b> : le but est d'être rapide et de réaliser le maximum de répétitions en 20"	
B1	COURSE EN 8		Réaliser l'enchaînement course en 8 + burpees 20 secondes disposer des plots (ou autre objets) à 5m de distance et réaliser une course en 8 autour le plus rapidement possible le buste est toujours orienté dans le même sens (donc déplacements en pas chassés / croisés autour des plots) réaliser 2 séries dans un sens / 2 séries dans l'autre	4 SERIES 1' de repos entre les séries
B2	BURPEES		20 secondes réaliser le maximum de répétitions possibles en 20" la poitrine doit toucher le sol et le saut être le plus haut possible	

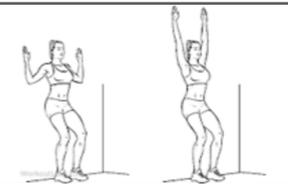
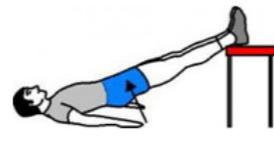
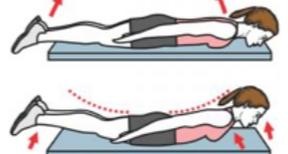
**DEFI DU JOUR : TABATA WORKOUT (20"/10")**

**TABATA**

20 SEC : ON  
10 SEC : OFF

- 1 / Trouver un "tabata song" qui vous plaise (facile à trouver sur Youtube ou autre)
- 2 / Choisissez 4 mouvements parmi ceux proposés dans la séance  
2 TOURS (20" EFFORT / 10" REPOS)
- 3 / Laissez-vous guider par la musique et réalisez votre tabata en finirer !

**Enchaîner les exercices comportant la même lettre  
(ex enchaîner A1 puis A2 et A3) puis prendre la récupération**

A1	DEVELOPPER ARNOLD		15 reps	4 SERIES 1'30" de récupération après avoir enchaîné les 3 exercices
A2	WALL WALK		5 allers-retours	
A3	CHANDELIER		10 reps	
B1	POMPES BELGES		15 reps (vous pouvez les réaliser en vous suspendant à un rebord de table si vous n'avez pas de barre ou autre support pour ceux qui peuvent, vous pouvez les remplacer par le même nombre de tractions)	4 SERIES 1' de récupération après avoir enchaîné les 3 exercices
B2	YWT		10 reps	
B3	GAINAGE INVERSE		1' de maintien	
C1	POMPES HINDU		10 reps	4 SERIES 1' de récupération après avoir enchaîné les 3 exercices
C2	ROWING		15 reps	
C3	EXTENSION		15 reps	