

1 ECHAUFFEMENT :
 ► Faire un footing de 5 minutes, puis effectuer 2 tours du CIRCUIT n°1 / 3 tours du CIRCUIT n°2

2 CIRCUIT ECHAUFFEMENT 1

**Vous devez effectuer 2 tours
 A LA FIN DE CHAQUE TOUR, PRENDRE
 30 secondes DE REPOS**

- 1er tour : intensité légère
- 2eme tour : intensité moyenne

1	SQUAT		10 REPS
2	MONTÉES DE GENOUX		30"
3	FENTES		10 REPS
4	TALONS - FESSES		30"
5	PAS CHASSÉS DYNAMIQUES (bas sur les appuis)		30"

3 CIRCUIT ECHAUFFEMENT 2

**Vous devez effectuer 3 tours
 A LA FIN DE CHAQUE TOUR,
 PRENDRE 30 secondes DE REPOS**

- 1er tour : intensité légère
- 2eme tour : intensité moyenne
- 3eme tour : intensité ++++

1	SQUAT JUMP		30"
2	FOOTING AVEC DES SPRINTS		30"
3	BURPEES		30"
4	Piétinement		30"

4 CIRCUIT EXPLOSIVITÉ

**Vous devez effectuer 5 tours
 A LA FIN DE CHAQUE TOUR, PRENDRE 30
 secondes DE REPOS**

- L'intensité doit monter de façon progressive sur les différents tours
- Entre chaque exercice, faire 10 secondes de footing lent sur place

1	Piétinement VITESSE MAX		20"
2	TUCK JUMP		20"
3	Piétinement VITESSE MAX		20"
4	BURPEES genoux hauts (sauter le plus haut possible !!)		30"

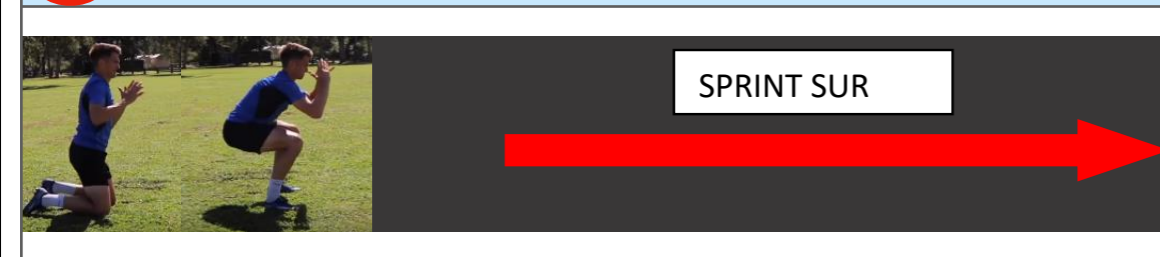
5 CIRCUIT EXPLOSIVITÉ (30min)

**Vous devez effectuer 5 tours
 A LA FIN DE CHAQUE TOUR, PRENDRE 2
 minutes DE REPOS**

- L'intensité doit monter de façon progressive sur les différents tours !!
- Vous pouvez complexifier l'exercice en mettant un lesté à vos chevilles ou porter un sac à dos lesté contre votre corps

1	Pistols squat		15 REPS PAR JBE
2	Fentes sautées		15 REPS PAR JBE
3	Squat + jump (descente très lente + saut le plus haut possible)		10 REPS

6 CIRCUIT EXPLOSIVITÉ (5min)



Vous devez effectuer 5 tours
 Départ sur les genoux, sauter pour arriver en squat. Tenir 5 secondes la position de squat et partir en sprint sur 70m (environ). Revenir à l'endroit de départ en trotinant, prendre 20 secondes de repos avant de recommencer.

- Chaque tour se rajoute une difficulté :
- 2ème tour : Après les 5 secondes en squat faire 2 squats jumps le plus haut possible puis partir en sprint
 - 3ème tour : Après les 5 secondes faire un squat jump de 180° pour revenir dans la position de départ, puis sprint.
 - 4ème tour : Après les 5 secondes faire 2 High Jumps, en amenant les genoux à la poitrine, puis sprint.
 - 5ème tour : Après les 5 secondes en squat, faire 1 squat jump/Frog jump en sautant le plus loin possible en avant, puis partir en sprint.

7 CHALLENGE DU JOUR !!!

Et si on essayait de s'habiller tête en bas ?
 En position de handstand contre le mur, vous allez devoir mettre un tee-shirt.
 Votre challenge est de mettre le plus de tee-shirt possible !
<https://www.youtube.com/watch?v=VWdRmuYkxNo>