

ECHAUFFEMENT (15 minutes):

- FOOTING EXTERIEUR (10 minutes) + pendant le footing : Mouvements pour échauffer les articulations : rotations des épaules, ouvertures de hanche, etc
- Déplacements dynamiques type montées de genoux, talons fesse, squat jump en courant, etc.. (5minutes)

SEANCE (50') : CEUX QUI LE PEUVENT, VOUS POUVEZ FAIRE LA SEANCE EN EXTERIEUR (PROCHE DE VOTRE DOMICILE ET AVEC VOTRE ATTESTATION!!)

CIRCUIT N°1

1	PAS DE SKIEUR		<p>REALISER LES EXERCICES AVEC UN MAXIMUM DE VITESSE</p> <p>--</p> <p>40 secondes d'effort</p> <p>--</p> <p>10 secondes de repos</p> <p>2 MINUTES DE REPOS ENTRE LES TOURS</p> <p>EFFECTUER 2 TOURS</p>
2	SOULEVÉ DE TERRE AVEC UN PETIT POIDS + SAUT		
3	MOUTAIN CLIMBER		
4	POMPES PLIO SUR PETITES MARCHES/STEP		
5	CORDE A SAUTER		

CIRCUIT N°2

1		7		<p>40 secondes d'effort</p> <p>--</p> <p>20 secondes de repos</p> <p>2 MINUTES DE REPOS ENTRE LES TOURS</p> <p>EFFECTUER 4 TOURS</p>
2		8		
3		9		
4		10		
5		11		
6		12		

CHALLENGE N°3 : Maintenir le plus longtemps possible la position « CHAISE AU MUR »

REGLES :

- Pieds largeur de bassin
- Talons « collés » au mur
- Angle 90° au niveau des genoux
- Cuisses parallèles au sol
- Dos complètement en contact avec le mur
- Mains le long du corps

Bonne chance !!