

**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'): VOUS AVEZ BESOIN D'ESCALIERS POUR CETTE SEANCE : HALL D'IMMEUBLE, ETC ...**

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p><b>1</b> Relevés de bassin 1 jambe</p>   |  | <p><b>7</b> DIPS avec pieds surélevés si facile</p>  |  | <p><b>1er tour :</b></p> <p>40 secondes d'effort<br/>20 secondes de repos</p> <p>--</p> <p><b>1 MINUTE DE REPOS</b></p> <p>--</p> <p><b>2e tour :</b></p> <p>45 secondes d'effort<br/>15 secondes de repos</p> <p>--</p> <p><b>2 MINUTES DE REPOS</b></p> <p>--</p> <p><b>3e tour :</b></p> <p>50 secondes d'effort<br/>10 secondes de repos</p> |
| <p><b>2</b> Fentes arrière avec petits poids dans les mains (boîte de conserve, bouteille d'eau, haltères , etc ...)</p>                                | <p>Stationary Lunge<br/>Lift both arms</p>             | <p><b>8</b> MAINS EN SUPINATION : MAINTENIR EN ISO = ANGLE 90° au niveau des coudes</p>  |  |  |
| <p><b>3</b> Montées d'escaliers 1 marche par 1 marche : le plus vite possible</p>   | <p>Running up the stairs one at a time</p>             | <p><b>9</b> BURPEES SANS FAIRE LE SAUT</p>   | <p>1 2 3 4 5<br/>Les 5 étapes pour réaliser un burpee de base.</p> |  |
| <p><b>4</b> Trouver un support incliné : chaise inclinée ou autre . Effectuer une ouverture tout en gardant un très léger angle au niveau du coude.</p> | <p>-keep back straight<br/>-chest out<br/>-head up</p> | <p><b>10</b> Renforcement de la nuque avec un poids sur le visage</p>  | <p>Dumbbell</p>  |  |
| <p><b>5</b> Pompes avec pieds surélevés si facile . Largeur classique</p>   |  | <p><b>11</b> Renforcement avant bras : paume de la main vers le sol / Avec un petit poids dans la main , ne bouger que le poignet.</p>   | <p>Pronation</p>   |  |
| <p><b>6</b> « SHADOW » boxe avec des poids dans les mains en piétinant le plus vite possible sur place.</p>   |  | <p><b>12</b> Travaille de vitesse sur les mains : vous imaginez un carré d'environ 40cmx40cm Se placer en position de gainage sur les mains , mains à l'extérieur du carré . Le plus rapidement possible, placez la main gauche à l'intérieur du carré, puis la main droite. Vous placez la main gauche à l'extérieur, puis la main droite . Vous continuez cette enchainement le plus rapidement possible .</p> |  |  |

**CHALLENGE N°4 :**

TROUVEZ UN ESCALIER  
MESUREZ LA TAILLE D'UNE MARCHÉ

**Vous devez réaliser 200m de dénivelé positif cumulé .**

**Le plus rapidement possible !!!!**

**REGLES :**

Soyez prudent à la descente !!

**Bonne chance !!**