|  |  |
| --- | --- |
| ***Séance 1*** | Echauffement articulaire ( voir fiche )1. Demi Jack sur 30 sec / 30 repos x 4
2. Jump Jack TS sur 30 sec / 30 repos x 4
3. Burpees sur 45 sec x 2
4. Gainage Simple 45 sec / 1 min de repos x 2
5. Gainage Parachutiste sur 30 sec / 1 min de repos x 2
6. Gainage 4 faces 30 sec / face x 2

Pause de 2 min ( *Hydratation* )1. Saut groupé 15 / 1 min de repos x 4
2. Squat Large 15 / 1 min de repos x 4
3. Extension mollet 15 / 1 min de repos x 4
4. Abdos simple 15 / 1 min de repos x 2
5. Abdos cheville 15 / 1 min de repos x 2
6. Crunch Kick 15 / 1 min de repos x 2
 |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Séance 2*** | Echauffement articulaire ( voir fiche )Circuit 1 : À faire 3 fois 1. 1 min de corde à sauter
2. 10 Fentes
3. 15 Spider - Man
4. 1 min de chaise
5. 2 min de repos

Circuit 2 : À faire 2 fois 1. 10 pompes
2. 45 sec gainage araigné
3. 10 pompes sur les genoux
4. 45 sec gainage montées / descentes.
5. 2 min de repos

Etirements ( voir fiche ) |