|  |  |
| --- | --- |
| ***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 ) |