



Préparation physique douce



Séance 1

Echauffement articulaire (voir fiche)

1. Montées de genoux sur 45 sec / 30 repos x 4
2. Talon fesses sur 45 sec / 30 repos x 4
3. Saut groupé sur 45 sec x 2
4. Gainage simple sur 45 sec / 1 min de repos x 2
5. Gainage touche sur 45 sec / 1 min de repos x 2
6. Gainage 4 faces 30 sec / face x 2

Pause de 2 min (Hydratation)

1. Squat simple sur 30 sec / 1 min de repos x 4
2. Fentes avant 30 sec / 1 min de repos x 4
3. Fentes latérales sur 30 sec / 1 min de repos x 4
4. Abdos cruch sur 20 sec / 1 min de repos x 2
5. Abdos cheville sur 30 sec / 1 min de repos x 2
6. Spider-man sur 30 sec / 1 min de repos x 2



Préparation physique douce



Séance 2

Echauffement articulaire (voir fiche)

Circuit 1 : À faire 3 fois

1. Fente avant sur 30 sec
2. Squat lent sur 15 sec
3. Fente avant sautés sur 30 sec
4. Gainage montées /descentes
5. 2 min de repos

Circuit 2 : À faire 2 fois

1. 10 pompes
2. 45 sec gainage un bras (changement 10 sec)
3. 5 pompes lente sur 20 sec
4. 45 sec gainage montées / descentes.
5. 2 min de repos

Etirements (voir fiche)