



## Préparation physique douce



### Séance 1

#### Echauffement articulaire ( voir fiche )

1. Levés de bras sur 45 sec / 30 repos x 4
2. Talon fesses sur 45 sec / 30 repos x 4
3. Montées de genoux sur 45 sec x 2
4. Gainage un bras sur 45 sec / 1 min de repos x 2
5. Gainage sur une jambe sur 45 sec / 1 min de repos x 2
6. Gainage Parachutiste 30 sec x 2

#### Pause de 2 min ( Hydratation )

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



## Préparation physique douce



### Séance 2

Echauffement articulaire ( voir fiche )

Circuit 1 : À faire 3 fois

1. Jumping Jack's sur 30 sec
2. Squat lent sur 15 sec
3. Climbers sur 30 sec
4. Gainage montées /descentes
5. 2 min de repos

Circuit 2 : À faire 2 fois

1. 10 pompes
2. 45 sec de chaise
3. 5 pompes lente sur 20 sec
4. 30 sec chaise
5. 2 min de repos

Etirements ( voir fiche )