



Préparation physique douce



Séance 1

Echauffement articulaire (voir fiche)

- | | |
|---|-----|
| 1. Jumping Jack sur 30 sec / 30 repos | x 4 |
| 2. Burpees sur 30 sec / 30 repos | x 4 |
| 3. Gainage simple sur 45 sec | x 2 |
| 4. Gainage 1 jambe / 10 sec par jambe | x 2 |
| 5. Gainage montées / descentes sur 45 sec | x 2 |
| 6. Gainage 4 faces 30 sec / face | x 2 |

Pause de 2 min (Hydratation)

- | | |
|---|-----|
| 1. Squat simple 15 / 1 min de repos | x 4 |
| 2. Squat large 15 / 1 min de repos | x 4 |
| 3. Squat Saut 15 / 1 min de repos | x 4 |
| 4. Abdos simple 10 / 1 min de repos | x 2 |
| 5. Abdos cheville 10 / 1 min de repos | x 2 |
| 6. Abdos Battements 10 / 1 min de repos | x 2 |



Préparation physique douce



Séance 2

Echauffement articulaire (voir fiche)

Circuit 1 : À faire 3 fois

1. 1 min de Jumping jack
2. 10 burpees
3. 30 sec de jumping jack
4. 10 Climbers.
5. 2 min de repos

Circuit 2 : À faire 2 fois

1. 10 pompes sur les genoux
2. 45 sec de gainage 1 bras
3. 10 pompes classique
4. 1 min de gainage.
5. 2 min de repos

Etirements (voir fiche)