



Préparation physique douce



Séance 1

Echauffement articulaire (voir fiche)

- | | |
|--|-----|
| 1. Jumping Jack sur 30 sec / 30 repos | x 4 |
| 2. Epaules Jesus sur 30 sec / 30 repos | x 4 |
| 3. Burpees sur 45 sec | x 2 |
| 4. Gainage une jambe 15 sec / 1 min de repos | x 2 |
| 5. Gainage classique 45 sec / 1 min de repos | x 2 |
| 6. Gainage 4 faces 30 sec / face | x 2 |

Pause de 2 min (Hydratation)

- | | |
|---|-----|
| 1. Saut groupé 20 / 1 min de repos | x 4 |
| 2. Fentes avant 30 sec/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. Reverse Crunch 15 / 1 min de repos | x 2 |



Préparation physique douce



Séance 2

Echauffement articulaire (voir fiche)

Circuit 1 : À faire 3 fois

1. Monter de Genoux sur 30 sec
2. 10 Fentes Latérale sur 30 sec
3. Super man 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 araigné
3. Gainage 1 bras sur 30 sec
4. 45 sec gainage montées / descentes.
5. 2 min de repos

Etirements (voir fiche)