

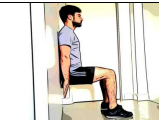




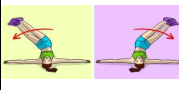

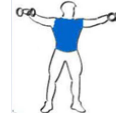

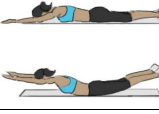


### Echauffement

<b>Twist</b>	Jambes tendues et légèrement écartées. On va toucher alternativement le pied gauche avec la main droite, puis le pied droit avec la main gauche en repassant par la position de départ.	
<b>Corde à sauter</b>	Simulation corde à sauter.	

### Exercices

2 à 4 cycles : 45s d'effort, 15s de récupération (active) - 3 min de repos entre chaque cycle

Nom	Description	adaptation ou variante	
<b>Chaise</b>	Position assis contre un mur	Attention à bien avoir de l'adhérence au niveau du sol	
<b>Planche dorsale</b>	Allongé sur le dos avec les pieds sur une chaise. On tend les jambes pour décoller les fesses et on tient la position.	Complexification possible en utilisant un swiss ball à la place de la chaise	
<b>Kettle</b>	Bras tendus, jambes écartes un peu fléchies Poids en main. On démarre avec le poids vers le sol, puis on le lève en gardant les bras tendus vers le haut.	utiliser 2 bouteilles d'eau en les maintenant collées ou une autre charge.	
<b>Fentes latérales</b>	Même idée que les fentes mais sur le côté		
<b>Planche</b>	Face au sol, en appui sur les avant bras. On tient la position pendant la durée. Attention à ne pas être ni trop haut ni trop bas.		
<b>Abdos Christ</b>	Allongé sur le dos. Bras perpendiculaires au tronc avec une charge dans chaque main. On lève les jambes puis on les envoie alternativement vers chaque côté en essayant de ne pas toucher le sol. On revient au centre à chaque fois où l'on fait une descente et une ascension.		
<b>Mollets</b>	Se tenir debout avec une charge dans chaque main. Faire des cycles en se mettant sur les pointes des pieds. Tenir une à 2 secondes puis relâcher.	Utiliser 2 bouteilles d'eau comme charges	
<b>Abdos Jambes</b>	Allongé sur le dos, mains sous les fesses. Départ jambes pliées, on étend les jambes sans toucher le sol et on les replie. On répète l'exercice.		
<b>Deltoïdes isométriques</b>	Debout, jambes légèrement fléchies. Une charge dans chaque main. Les bras à l'équerre. On réalise de tout petits cercles avec les bras, dans un sens puis dans l'autre.		
<b>Planche latérale</b>	En appui sur un avant bras, tout le corps gainé. On tient la position la moitié du temps puis on inverse.	Si c'est facile, on peut lever l'autre bras et la jambe non en appui.	
<b>Superman</b>	Allongé étendu sur le ventre, on décolle les mains et les jambes et on maintient quelques secondes avant de relâcher.		
<b>Nageur</b>	Allongé étendu sur le ventre. Tête au sol. On fait des mouvements avec les bras sans toucher le sol : départ devant la tête, arrivée le long du tronc.		

### Etirements

<b>Etirements divers</b>	au moins 15 secondes à chaque fois
--------------------------	------------------------------------