

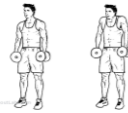











Echauffement

Multibonds	On touche le sol puis on saute.	20 sauts	
Appuis	On trotte (type footing tranquille) puis on se met à piétiner en accélérant la cadence et en descendant le bassin. Enchaînement de trotinage et de piétinement		

Exercices

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

Nom	Description	adaptation ou variante	
Appuis latéraux + avant/arrière	Tout en faisant des petites foulées, on va chercher alternativement les appuis latéraux que l'on alterne avec des marches avant et arrière		
Abdos obliques	Allongé sur le dos. Pieds au sol. Bras le long du corps. Aller toucher alternativement chaque cheville.		
Trapèzes - épaules	Debout. Jambes très légèrement fléchies. Bras le long du corps avec une charge dans chaque main. On fait soit des mouvements de monte et baisse avec les épaules ou des petits cercles.		
Flexions	Départ debout. On fléchit les jambes pour descendre avec le dos droit puis on remonte	il est possible de prendre une petite charge (1-5kg)	
Abdos Vélo	Allongé sur le dos. On fait des mouvements de cycle avec les jambes		
Biceps	Debout, jambes très légèrement fléchies. Bras le long du corps. Une charge dans chaque main (comme si on a une barre). On plie de manière synchro les bras en arrêtant avant que le coude demande à bouger.		
Mountain climber	Pieds au sol. Main au sol. On alterne une montée des pieds à tour de rôle.		
Abdos croisés	Allongé sur le dos, le coude va chercher le genou opposé		
Deltoïdes antérieurs	Debout. Jambes très légèrement fléchies (pour le positionnement du bassin et du dos). Une charge dans chaque main. Début : bras vers le bas devant le bassin. Puis on monte un à un les bras devant soi en restant tendus jusqu'à arriver la hauteur du nez.	utiliser 2 bouteilles d'eau ou une autre charge.	
Fentes	Départ debout. On fait un grand pas et on descend en visant que le genou arrière approche le plus près possible du sol sans jamais le toucher. Puis alternance avec l'autre jambe	Il est possible de prendre une petite charge (1-5kg) dans chaque main.	
Obliques	Pieds au sol légèrement écartés. Une charge dans les mains qui sont contre la poitrine. Le bassin reste fixe et on fait des rotations alternatives au niveau des épaules.		
Dips (triceps)	Pieds au sol. Main en appui sur un support (stable) derrière le tronc. On descend et on monte par alternance.	Utiliser une chaise ou un autre support. Veiller à la stabilité de celui-ci.	

Etirements

Etirements divers	au moins 15 secondes à chaque fois
--------------------------	------------------------------------