



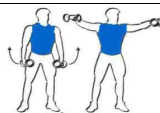


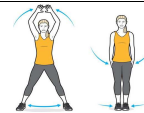







### Echauffement

<b>Corde à sauter</b>	Simulation corde à sauter.	<b>2 X 1 min</b>	
<b>Talons fesses/genoux hauts</b>	Alternance talons fesses genoux hauts	<b>3 X 1 min</b>	

### 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>Flexions</b>	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)	
<b>Abdos Vélo</b>	Allongé sur le dos. On fait des mouvements de cycle avec les jambes		
<b>Déltoides (oiseaux)</b>	Debout. Jambes très légèrement fléchies (pour le positionnement du bassin et du dos). Une charge dans chaque main. Début : bras le long du corps. Puis on monte les bras de manière légèrement fléchie jusqu'à arriver la hauteur des épaules. Position finale : poignets, coudes et épaules à la même hauteur	utiliser 2 bouteilles d'eau ou une autre charge.	
<b>Chaise</b>	Position assis contre un mur	Attention à bien avoir de l'adhérence au niveau du sol	
<b>Planche dynamique</b>	Alternance continue entre planche latérale et planche normale mais avec le bras tendu		
<b>Jumping jack</b>	debout. Mouvements des jambes et bras synchro : près du corps, loin du corps		
<b>Fentes</b>	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.	
<b>Abdos chandelle</b>	Allongé sur le dos, main au sol. On décolle les jambes vers le haut. On maintient quelques secondes puis relache		
<b>Pompes</b>	Allongé au sol (sur le ventre), on pousse sur les bras pour se lever en conservant le dos droit. Mains écartés d'au moins la largeur d'épaules.	Possibilité de le faire sur les genoux	
<b>Multibonds</b>	On touche le sol puis on saute.		
<b>Abdos double crunch</b>	Allongé sur le dos, on contracte les abdos (le menton se rapproche du nombril et les jambes de la tête)		
<b>Epaules</b>	Debout. Très légèrement fléchi sur les jambes. Une charge dans chaque main. Début : main au niveau des épaules. Puis on lève les charges en écartant les bras : position finale V de la victoire.	Utiliser 2 bouteilles d'eau	