













Echauffement			
<b>Appuis</b>	On trotte (type footing tranquille) puis on se met à piétiner en accélérant la cadence et en descendant le bassin. Enchaînement de trotting et de piétinement	<b>2 X 1 min</b>	
<b>Appuis latéraux + avant/arrière</b>	Tout en faisant des petites foulées, on va chercher alternativement les appuis latéraux (gauche/droite) que l'on alterne avec des marches avant et arrière	<b>2 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>Fentes latérales</b>	Même idée que les fentes mais sur le côté		
<b>Abdos rameurs</b>	Assis sur les fesses en équilibre, on fait les mouvements de rames		
<b>Deltoïdes antérieurs</b>	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.	
<b>Mountain climber</b>	Pieds au sol. Main au sol. On alterne une montée des pieds à tour de rôle.		
<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>Dips (triceps)</b>	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.	
<b>Chaise</b>	Position assis contre un mur	Attention à bien avoir de l'adhérence au niveau du sol	
<b>Abdos croisés</b>	Allongé sur le dos, le coude va chercher le genou opposé		
<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 ou les maintenant collées ou une autre charge.	
<b>Burpees</b>	On fait un multibonds puis une pompe		
<b>Abdos obliques</b>	Allongé sur le dos. Pieds au sol. Bras le long du corps. Aller toucher alternativement chaque cheville.		
<b>Superman</b>	Allongé étendu sur le ventre, on décolle les mains et les jambes et on maintient quelques secondes avant de relâcher.		
Etirements			
<b>Etirements divers</b>	au moins 15 secondes à chaque fois		