

#### Echauffement

<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>2 x 1min</b>	
<b>Corde à sauter</b>	Simulation corde à sauter.	<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>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>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>Nageur</b>	Allongé étendu sur le ventre. Tete au sol. On fait des mouvement avec les bras sans toucher le sol : départ devant la tête, arrivée le long du tronc.		
<b>Talons fesses/genoux hauts</b>	Alternance talons fesses genoux hauts		
<b>Abdos crunch</b>	Allongé sur le dos, pieds au sol, on contracte les abdos (le menton se rapproche du nombril)		
<b>Trapèzes - épaules</b>	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.		
<b>Fentes latérales</b>	Même idée que les fentes mais sur le côté		
<b>Abdos crunch inversé</b>	Allongé sur le dos. Main au sol. On ramène les jambes vers le tronc.	Variante : on peut déplier totalement les jambes sans jamais les poser au sol. Mettre alors les mains sous les fesses.	
<b>Biceps alternés</b>	Debout, jambes très légèrement fléchies. Bras le long du corps. Une charge dans chaque main. On plie alternativement les bras en arrêtant avant que le coude demande à bouger.	Utilise 2 bouteilles d'eau en charge ou une autre charge.	
<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>Soulevé de fesses</b>	Allongé sur le dos, main au sol. On décolle les fesses et on tient la position puis on relâche pour reprendre ensuite		
<b>Trapèzes</b>	Debout, jambes très légèrement fléchies. Une charge prise par les 2 mains, avec un espace d'une main. On lève juque sous le menton avec les coudes en l'air (comme si l'on a des ficelles)		

#### Etirements

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