






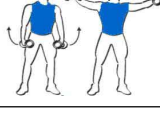
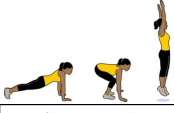
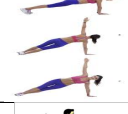






Echauffement

Multibonds	On touche le sol puis on saute.	2 x 20 bonds	
Jumping jack	début. Mouvements des jambes et bras synchro : près du corps, loin du corps	2 x 30 répétitions	

Exercices

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

Nom	Description	adaptation ou variante	
Talons fesses/genoux hauts	Alternance talons fesses genoux hauts		
Abdos double crunch	Allongé sur le dos, on contracte les abdos (le menton se rapproche du nombril et les jambes de la tête)		
Epaules	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	
Jumping jack	début. Mouvements des jambes et bras synchro : près du corps, loin du corps		
Pompes	Allongé au sol (sur le ventre), on pousse sur les bras pour se lever en conservant le dos droit. Mains écartées d'au moins la largeur d'épaules.	Possibilité de le faire sur les genoux	
Déltoides (oiseaux)	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 à la hauteur des épaules. Position finale : poignets, coudes et épaules à la même hauteur	utiliser 2 bouteilles d'eau ou une autre charge.	
Burpees	On fait un multibonds puis une pompe		
Planche dynamique	Alternance continue entre planche latérale et planche normale mais avec le bras tendu		
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.	
Corde à sauter	Simulation corde à sauter.		
Abdos rameurs	Assis sur les fesses en équilibre, on fait les mouvements de rames		
Trapèzes	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)	Comme charge, utiliser 2 bouteilles d'eau en les collant l'une à l'autre ou une autre charge.	

Etirements

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