

ECHAUFFEMENT TYPE

ATELIERS

- COURSE A PIEDS : 6 TOURS DE SALLE OU DEMI-SALLE.
- PAS CHASSES : 6 ALLER-RETOUR DE SALLE OU 1/2 S. 3 A GUAUCHE/DROITE.
- GENOUX HAUTS : 6 ALLER-RETOUR DE SALLE.
- TALONS FESSES : 6 ALLER-RETOUR DE SALLE.
- CROISES HANCHES : 6 ALLER-RETOUR DE 3 A GUAUCHE/DROITE.
- SAUTS EN EXTENSION : 6 ALLER-RETOUR DE DEMI-SALLE.
- SAUTS EN HAUTEUR : 6 ALLER-RETOUR DE DEMI-SALLE.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ENDURANCE : Corde à sauter. 15 MINUTES : 3X5 MINUTES. 15 MINUTES : 5X3 MINUTES.

POMPES : 100: 10X10. NORMALES, EN PLIOMETRIE, SUR LES POINGS, EN CŒUR, SUR CHAISE.

BICEPS : 100 : 10 séries X 10. AVEC POIDS.

TRICEPS : 200 : 20 s. X 10 / 10 s. X 20 SUR CHAISES.

ABDOS : 500 : 20 s. X 25 EN CRUNCH, ENVOIS MASQUE PAR DEUX, JAMBES EN L'AIR.

ISOMETRIE : 1 MIN. COTE VENTRE, CHAQUE FLANC, COTE DOS, LA CHAISE.