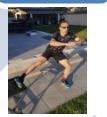
Echauffement=

5'à 10' course ou vélo

10 à 20 ½ squats

5 à 10 fentes sur chaque jambe

5 à 10 fentes latérales des 2 côtés



Début

¼ ou ½ squats

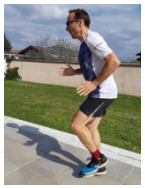
R=20''

Bonds latéraux deux pieds (temps de contact au sol le plus court possible)

Adaptez la hauteur des bonds à votre niveau (d'une marque posée au sol à 50 cm)

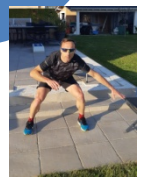
R=20''

Fréquence au sol surplace (sur l'avant du pied, vitesse de jambes et bras coordonnés)



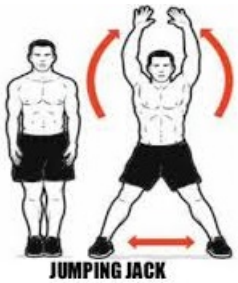
R=20''

Déplacements latéraux pas chassés en « va et vient » (fesses basses)



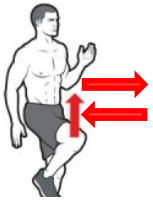
R=20''

« Jumping Jack » (écarter-serrer les jambes en coordonnant les bras)



R=20''

Montées de genoux (surplace Niveau 1 / latéralement Niveau 2)



R=20''

Circuit Cardio de renforcement musculaire

20'' d'effort et 20'' de récupération

1 circuit= 2 tours soit 8'. Réaliser 1 à 3 circuits avec Récup=3'

- Toute pratique physique au domicile est réalisée sous la responsabilité et la surveillance des responsables légaux.
-Attention à adapter l'intensité et la quantité des exercices à votre niveau physique.
-Bien ventiler et surtout expirer sur l'effort.
-Boire régulièrement en petites quantités!

ATTENTION !

Fin de séance=

Gainages 10'

5'de course ou vélo

F.Antolinos Collège les Servizières