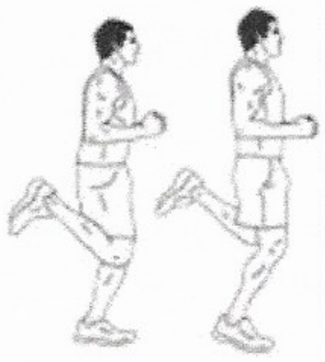
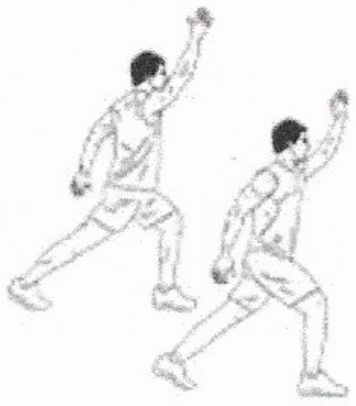
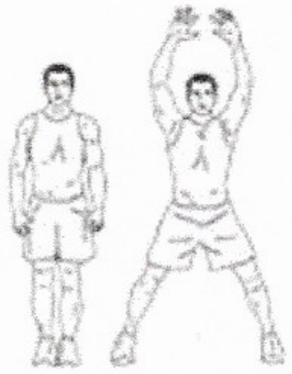
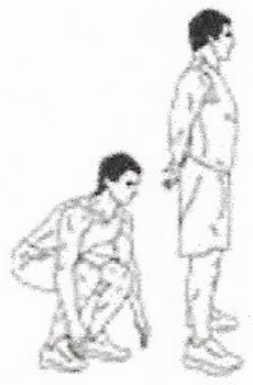
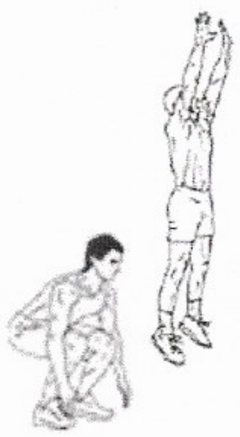
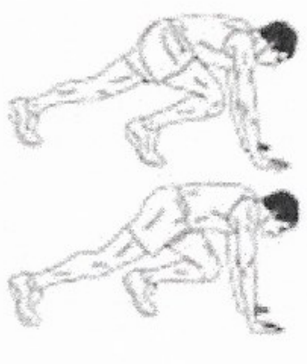
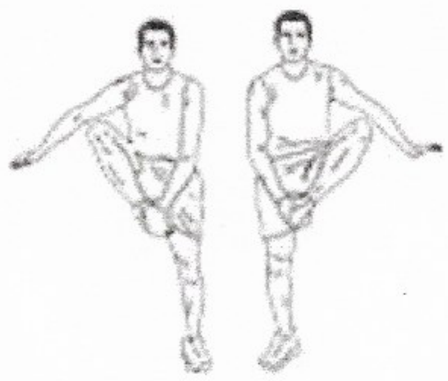
Partie 1 – Échauffement

20 montées de genoux sur place	20 talons-fesses sur place	20 sauts alternés jambe/bras opposés	10 jumping-jack	10 flexions complètes des jambes	10 secondes de course rapide sur place
					
Le genou doit monter bien haut.	Le talon vient toucher la fesse.	Sauts sur place en alternant bras droit / jambe gauche et bras gauche / jambe droite.	Alterner jambes et bras serrés puis jambes et bras écartés.	Garder le dos droit et aller toucher le sol avec les mains.	Sprint sur place en utilisant les bras.

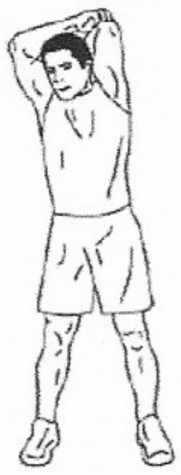
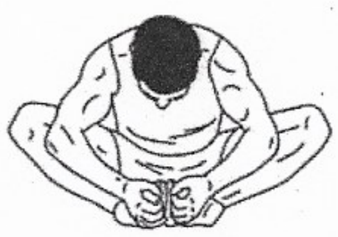
Partie 2 – Cardio

10 jump-squat	10 mountain climber	10 sauts groupés	10 tap-tap pieds	10 cloche-pieds latéraux
				
Garder le dos droit et aller toucher le sol avec les mains puis pousser vers le haut.	En position pompe, ramener les genoux vers la poitrine en alternant genou droit puis gauche.	Sauter sur place en élevant les genoux à la poitrine. Attention à la réception.	Toucher l'intérieur du pied droit avec la main gauche et inversement en enchaînant les actions.	Sauter à cloche-pied de droite à gauche avec un déplacement d'environ 30 cm.

Partie 3 – Renforcement musculaire

Voir séances spécifiques en page 3, page 4, page 5, page 6 et page 7.

Partie 4 – Étirements (Maintien de chaque position 10 secondes)

Triceps	Quadriceps	Dorsaux	Ischio-jambiers	Adducteurs
				

Pense à alterner côté droit et côté gauche