



Echauffement : Mobilisation articulaire 5 min + Corde à sauter 5 min

Hydratation : avant / pendant / après

Niveau 1  
= 3 tours

Niveau 2  
= 6 tours

Niveau 3  
= 9 tours



Niveau 1 : Fentes sur place 6/jambes  
Niveau 2 : Fentes marches 6/jambes  
Niveau 3 : Fentes sautées 6/jambes



Niveau 1 : Pompes genoux x 10  
Niveau 2 : Pompes classiques x10  
Niveau 3 : Pompes pieds surélevés x 10



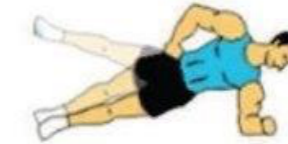
Niveau 1 : Relevé de bassin x 12  
Niveau 2 : Relevé de bassin sur 1 jambe 6/jambes  
Niveau 3 : Relevé de bassin avec charge x12



Niveau 1 : Burpees sans pompes x 10  
Niveau 2 : Burpees x10  
Niveau 3 : Burpees+ saut genoux poitrine x 10



Niveau 1 : Jumping Jack x 20  
Niveau 2 : Jumping Jack + bouteilles d'eau mains x10  
Niveau 3 : Jumping Jack + sac à dos lesté x 10



Niveau 1 : Gainage costal 20 sec / côté  
Niveau 2 : Gainage costal + relevé jambe x10 / côté  
Niveau 3 : Gainage costal + relevé de jambe et touche du pied avec main x 10 / côté



Défi ! Mettre le moins de temps possible pour finir les exercices suivants :



Gainage ventrale 60 sec	→	Mountain Climber x10
Gainage ventrale 50 sec	→	Mountain Climber x20
Gainage ventrale 40 sec	→	Mountain Climber x30
Gainage ventrale 30 sec	→	Mountain Climber x40
Gainage ventrale 20 sec	→	Mountain Climber x50
Gainage ventrale 10 sec	→	Mountain Climber x60

Etirements :

Une dizaine de secondes par muscle sur l'ensemble du corps suffit après ce genre d'efforts. Une séance plus longue peut être envisagée quelques heures après l'exercice

