

ECHAUFFEMENT : 5 minutes

- **Faire des allers et retours en trottinant (ou en marchant)**

Puis, toujours en aller/retour :









- **Mouvements de bras amples vers l'avant puis vers l'arrière**
 - **Pas chassés de chaque côté**
 - **Ouverture et fermeture des hanches**
 - **Montées de genoux**
 - **Talons – fesses**
 - **Finir en montant le rythme**









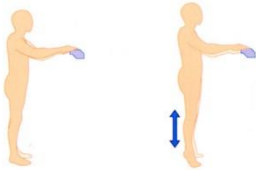





INTERVALLE TRAINING : 2 fois 10 minutes

10 exercices à faire selon le timing suivant :


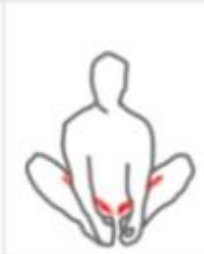




30 secondes sur l'exercice (intensif) / 30 secondes de repos

| | | | |
|---|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Courir rapidement sur place en levant les genoux |  |  |
| 2 | Elévation du bassin |  |  |
| 3 | Effectuer des Talons-fesses dynamique |  |  |
| 4 | Gainage, élévation latérale jambe droite tendue) |  |  |

| | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Jumping jack (faire le plus possible de répétition) |  |  |
| 6 | Gainage, élévation latérale jambe gauche tendue) |  |  |
| 7 | Squats, faire un maximum de répétition |  |  |
| 8 | Fessiers, à genoux, tendre jambe droite |  |  |
| 9 | Mollets, extension des pieds (pieds joints, se mettre sur la pointe des pieds et revenir sur la voûte plantaire) |  |  |
| 10 | Fessiers, à genoux, tendre jambe gauche |  |  |

ETIREMENTS, ASSOUPPLISSEMENTS : 5 minutes

15 secondes sur chaque groupe musculaire (faire les 2 côtés)

| Abducteur | Adducteur | Psoas | Cuisse | Ischios | Mollets |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |

Etirement des jambes, des abducteurs et du bassin : 2 minutes dans la position

