

Séance 3 de renforcement maison



Matériel nécessaire

- ✦ Un chronomètre
- ✦ Des altères (ou bouteilles d'eau)
- ✦ Une serviette ou un tapis de sport
- ✦ De l'eau
- ✦ Une musique motivante (ça aide !!!)



Précautions

- ✦ Penser à avoir une tenue adaptée : vêtements qui permettent de bouger aisément, baskets
- ✦ Pratiquer en extérieur ou dans une pièce ventilée
- ✦ Penser à vous hydrater régulièrement pendant les phases de récupération

ECHAUFFEMENT

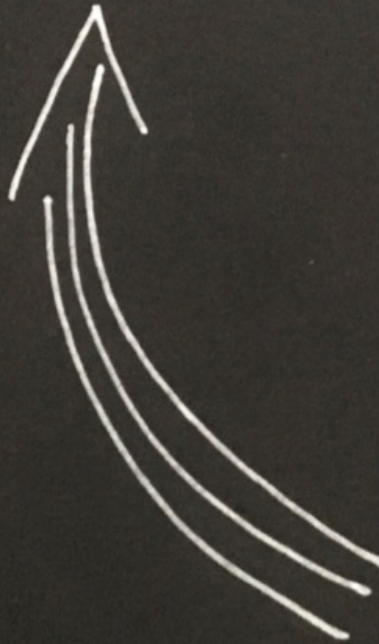


1' Saut
"Ouvre-Ferme"

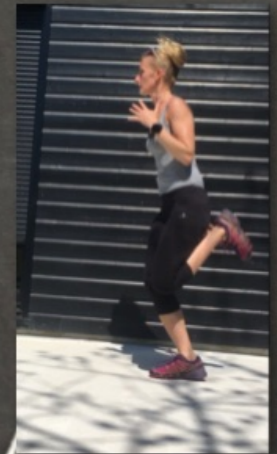
1' Course



1' Talons-pesées



Montées de
genoux



30" flexion puis Talon fesse Droit / 30" footing
flexion puis Talon fesses gauche



30" flexion puis Talon fesse Droit / 30" marche (2 pas devant / 2 pas derrière)
flexion puis Talon fesse gauche

30" Course + bras en l'air : on touche les épaules + on tend vers le ciel / 30" footing



30" Course + Bras / 30" marche

30" flexion puis montée genou gauche
flexion puis montée genou droit

30" Course



30" flexion puis montée genou gauche
flexion puis montée genou droit

30" marche

30" skiem

30" Course + Bras



30" skiem

30" marche

30" Chaise



130" Course

30" Chaise

130" marche

1' récup : Pensez à vous hydrater

Allez en recommence toute la série des 2'
ci dessus avec quelques changements

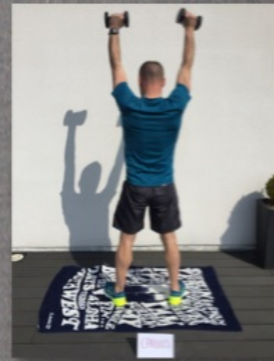
2'

- 30" flexion puis talon fesse gauche
flexion puis talon fesse droit

/ 30" footing

- 30" alteies bras dessus tête

/ 30" marche



2'

- 30" Course + bras en l'air : on touche les épaules et on envoie vers le ciel

/ 30" footing

- 30" alteies biceps . Coudes au corps , on monte les alteies
et on redescend (on retient la descente)

/ 30" marche



2'

- 30" flexion puis montée genou gauche
flexion puis montée genou droit

/ 30" footing

- 30" altères : altères aux épaules, on tend les bras
devant

/ 30" marche



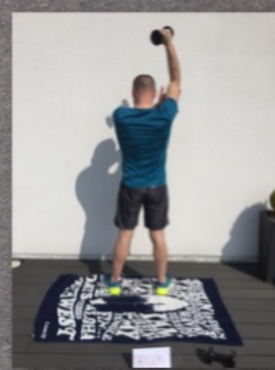
2'

- 30" skew

/ 30" footing + bras derous tête

- 30" altères : 15" bras droit // 15" bras gauche
triceps

/ 30" marche



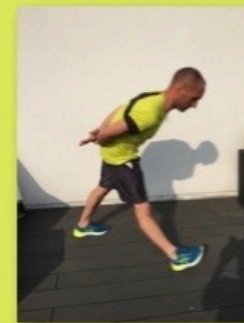
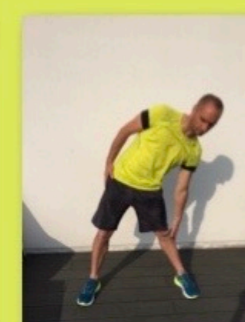
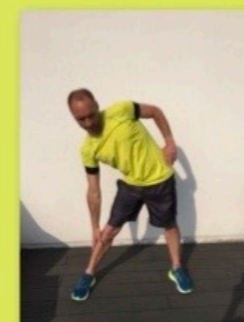
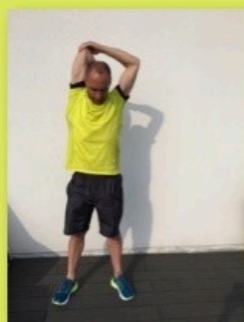
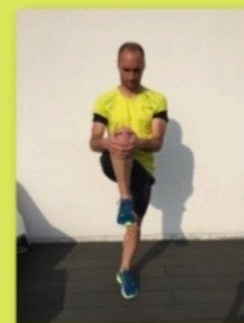
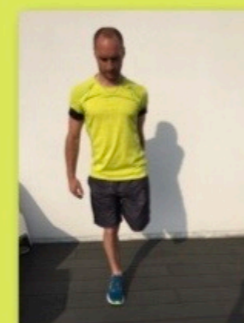
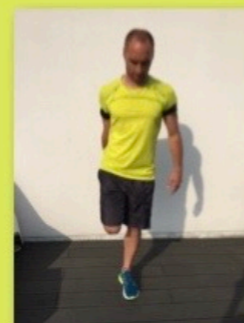
- 30" chaise / 30" footing

- 30" alterès "tue-bouchon"!
bras tendus aux côtés. on monte
sur les côtés, bras tendus, jusqu'au
niveau des épaules / 30" marche

2'



ETIREMENTS



BRAVO !!!!