

15 minutes de footing

Travail de pied



- 3 x Déroulé de pieds comme sur l'image, accentuer un maximum le mouvement et le faire au ralenti

- faire des huit autours de 2 volants espacés de 1m, 3x tipping, 2x à cloche pied D et G

Cardio 30s de travail 30s de sauts normaux

2x cloche pied / chaque pied

2 x pieds alternés

2x montée de genoux

2x pied joints/écart



Renforcement musculaire



- 3 x10 à 20 pompes
- 3 x 1 min de chaise
- Gainage 3x30s de planche ventral/latérale
- 2 fois pour chaque bras : 4x10 levé d'une main au plafond bras tendu, possibilité de rajouter une bouteille

ÉTIREMENTS