



Echauffement

10 min de courses à son rythme

Avec une corde à sauter :

- 20 secondes cloche pied
- 40 secondes sauts normaux
- 20 secondes de l'autre pied
- 40 seconde sauts normaux

- 20 secondes pied alternés
- 20 secondes pieds alternés
- 40 secondes sauts normaux

- 20 secondes montée de genoux
- 40 secondes sauts normaux
- 20 secondes doubles sauts
- 40 secondes sauts normaux

CHALLENGE

Circuit x2 : 20 sec de travail 20 sec de récup

- Piétinement
- Talon/fesse
- saut pied joints avant/arrière
- Saut d'interception
- Saut pied joint côté
- burpees
- Montée de genoux



Renforcement

5 x 10 demi-squat sur une jambe en se tenant à un objet environ hauteur du bassin.

25 sec de récup entre les séries

R
E
P
O
S

5 x 5 sauts/squat

objectif : augmentation de la cadence au fur et à mesure des séries.

25 sec de récup entre les séries

ÉTIREMENTS (voir fiche conseil)