

# Entraînement Individuel n°1



## Echauffement

15 min de courses légère  
30 sec cloche pied droit  
30 sec cloche pied gauche  
20 squats / 20 fentes  
10 sauts groupés

## Circuit x3

20 sec de repos entre chaque exos  
30 sec de planche latérale  
30 sec de planche côté g  
30 sec de planche côté d  
10 pompes genoux  
10 squates ralentis bras tendus  
30 sec de planche dorsal

## Circuit x1

Intermittence 20 sec travail 20 sec de repos  
tipping  
montée de genoux  
talons/fesses  
écart/joint  
fentes en fréquence  
burpees

# ÉTIREMENTS