
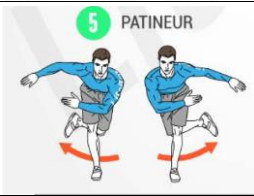


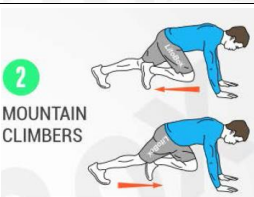



PREPARATION PHYSIQUE

Thème séance	Cardio Intermittent
Nom séance	Séance 1
Temps de séance Intensité / 10	60 minutes 8
Objectifs	Cardiovasculaire Charges : Poids de Corps Vitesse +++

Echauffement <i>10 minutes</i>	- Mouvements préparatoires / mobilité - Faire 10 répétitions de chaque exercice du Circuit Training
--	--

Circuit Training		
Séance 40 minutes Circuit Training : 4 x (8x30"/30") Enchaîner les 8 Exercices avec 30" de travail et 30" de repos entre les exercices 4 Séries avec 3 minutes de repos entre les séries		Squats Sautés Enchaîner les sauts avec le dos droit et une bonne amplitude (descendre à 90°)
		Pas de Patineur Alternier saut Gauche et droit sur une ligne, Conserver la distance du saut
		Montées de Genoux Maximum de fréquence
		Fentes Sautées Alternier Jambe Gauche et Droite
		Mountain Climbers Alternier montée de genou, gauche et droite
		Burpees Sans la Pompe Faire un saut dynamique



Mountain Climbers Double
montée les genoux
simultanément,



Pompe
Avec une amplitude
complète, finir sur les
genoux en cas de rupture

Retour au calme
10 minutes

Rouleau de massage
Stretching