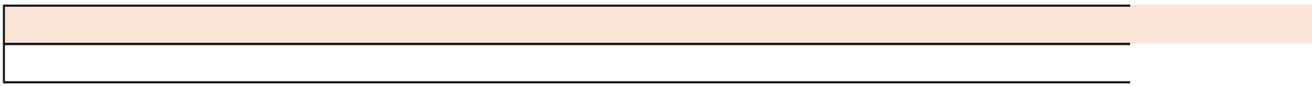


## Séance Renfo-Pliometrie

A faire 1 fois minimum par semaine

12 ateliers		Séance: 10mn d échauffement cardio puis un tour soit enchaîner 2 T à 3 T / soit 2'
Faire 3 tours		Évolution = augmenter
	Exercices	Conseils
1	Squat Jump	Mettre les cuisses en flexion et tirer les coudes de vers le haut en poussant au ma
2	Gainage jambes alternés	Bras tendu, position gainage, ramener une jamb monter les fess
3	sauts jambes tendu	Jambes bien tendu, faire des bonds uniquement gauche, devant derriere en gard
4	pompes sautés ou pompes genoux	, effectuer une pompe puis pousser fo
5	Sauts latéraux	Poussée latérale <b>max</b> sans petits rebonds a la ré ramener le pied opposé a coté, c
6	abdos	coucher sur le dos ,dos plat ,jambes tendus, faire d sol
7	Fentes avant	Départ pieds joint, avancé d un pas faire fente de juste derriere le talon du pied avant, revenir pie droit.
8	ischios	couché sur le dos,genoux pliés, remonter le bassin faire avec juste 1 pied au sol et l'autre ja
9	pompes arrières	les mains en appuis sur un rebord, jambes te
10	chaise	dos à plat contre un mur / jar
11	gainage côté	1 coude au sol, jambes tendu ,je garde la position avec un mouvement de haut en bas avec une jamb
12	Lombaires	Allongé sur le ventre, je lève me:

L' important sur tous ces exercices, c'est d'être dynamique, explosif et applic





r = 12'  
R entre chaque tour

d'un tour

arrière, bras fléchis et lancer les bras  
sur les jambes.

le puis l'autre bien dynamique sans  
les

avec l'avant du pied, aller à droite,  
lancer les pieds joints

lancer et décoller les 2 mains

reception, jambe d'appui fléchis, bien  
coordonner les bras

les petits ronds, les jambes au ras du

de façon à ce que le genou arrière soit  
dégagé, changer de jambe, dos bien

puis redescendez le. On peut aussi le  
faire avec la jambe qui descend et monte

pendus, je remonte et redescend

jambes à 90 degrés

je peux aussi le faire en dynamique  
depuis le 2ème tour, je change de côté

les bras et mes pieds

placé sur votre position

