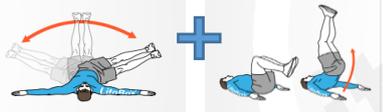
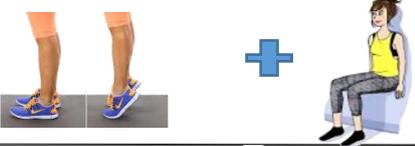


## Semaine 4

### Echauffement (à faire sur place)

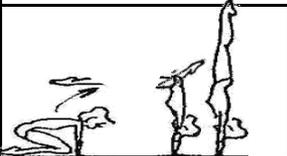
	<b>Corde à sauter</b>	1 min	
	<b>Talons fesses</b>	30 sec	
	<b>Montées de genoux</b>	30 sec	
	<b>Jumping Jack</b>	30 sec	
	<b>Ciseaux jambes tendues</b>	30 sec	
	<b>Etirement coté</b>	x 10	
	<b>Jambes écartées</b>	x 10	
	<b>Accroupie/tendue</b>	x 10	

### MUSCULATION

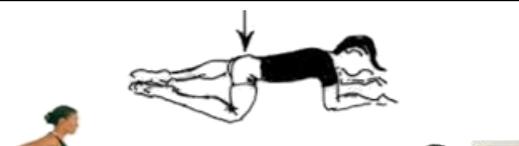
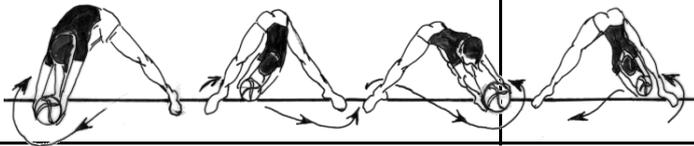
	Element	Schéma	Répétition		
			Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1	<b>Dips</b>		2x5	2x10	3x10
2	<b>Fente côté + saut groupé</b>		5 de chaque côté	2x5	2x8
3	<b>Abdo côté + chandelle</b>		5 de chaque côté	2 x 8	3 x 10
4	<b>Mollets + cuisses</b>		20+20 sec	30+30 sec	2x 30+30 sec
5	<b>Pompes diamant</b>		2 x 5	2 x 10	3 x 8

## Un peu de gymnastique

Si votre logement vous le permet et que vous avez un petit tapis, nous vous proposons un peu de gymnastique.

	Element	Schéma	Répétition
1	<b>ATR marché ou brouette</b>		.....
2	<b>Placement du dos écart ou groupé</b>		 5x
3	<b>Roue départ à genou (sur une ligne)</b>		10
4	<b>Pivot 1/2 simple ou double</b>		x 5

## Assouplissement

	Element	Schéma	Répétition
1	<b>Grenouille</b>		2 x 30 sec
2	<b>Quadriceps et mollets</b>		2 x 15 sec
3	<b>Fermeture jambes serrées</b>		2 x 30 sec
4	<b>Grand écart</b>		2 x 30 sec
5	<b>Le grand "huit"</b>		2 x 10