

Séance de Septembre 2021

Une séance de cardio et de renfo pour recommencer la saison : après un échauffement sur vélo ou en courant, effectuer 3 séries des 8 exercices.

1ère série : 50'' de travail, 10'' de récup

2ème série : 40'' de travail, 10'' de récup

3ème série : 30'' de travail, 10'' de récup

3' de repos entre chaque série

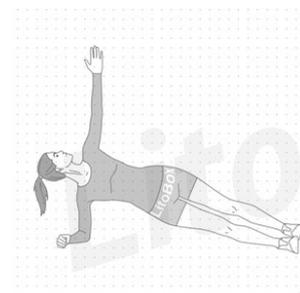
Ex 1 : step

sur une marche d'escalier ou un step, monter et descendre en 4 temps le plus vite possible (les 2 pieds en bas, monter un pied, puis l'autre et redescendre soit 4 temps).

Ex 2 : squat latéral

les pieds côte à côte écarter alternativement un pied en fléchissant à 90°

Ex 3 : gainage latéral sur les coudes en changeant à la moitié (si facile, lever la jambe supérieure)

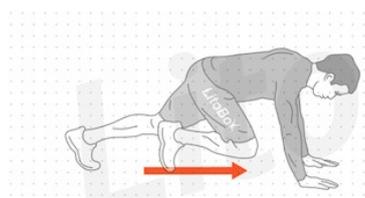


Ex 4 : corde à sauter jambe tendues ou sauts pieds joints

Ex 5 : gainage inversé, sur les coudes et les talons, relever le bassin et tenir la position

Ex 6 : chaise + flexions sautées sur la moitié du temps

Ex 7 : sur les mains, jambes et bras tendus, rapprocher un genou vers la poitrine en gardant l'autre pied au sol. Changer à la moitié du temps



Ex 8 : abdos coude-genou croisés

