

ECHAUFFEMENT : 5 minutes

- **Faire des allers et retours en trottinant**

Puis, toujours en aller/retour :

- **Mouvements de bras amples vers l'avant puis vers l'arrière**
- **Pas chassés de chaque côté**
- **Ouverture et fermeture des hanches**
- **Montées de genoux**
- **Talons – fesses**
- **Finir en montant le rythme**




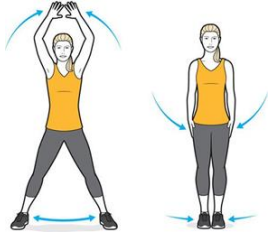

INTERVALLE TRAINING : 2 fois 10 minutes

10 exercices à faire selon le timing suivant :

Exercice 1 = 45 secondes sur l'exercice / 15 secondes de repos

Exercice 2 = 45 secondes sur l'exercice / 15 secondes de repos

Etc ... jusqu'à exercice 10

GAINAGE FACE	
JUMPING JACK	
GAINAGE LATERAL DROIT	

FENTES SAUTEES ALTERNEES



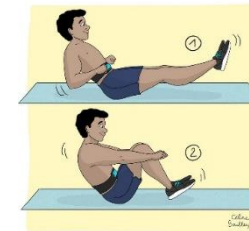
GAINAGE GAUCHE



SQUATTS



ABDOS, façon rameur



SKIPPING



POMPES



SAUT PIEDS JOINTS
(Devant, derrière, droite et gauche)

