

ECHAUFFEMENT : 5 minutes

- **Faire des allers et retours en trottinant (ou en marchant)**

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**









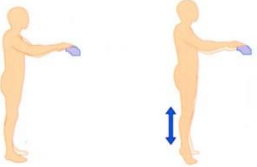





INTERVALLE TRAINING : 2 fois 10 minutes

10 exercices à faire selon le timing suivant :




30 secondes sur l'exercice (intensif) / 30 secondes de repos

1	Courir rapidement sur place en levant les genoux		
2	Elévation du bassin		
3	Effectuer des Talons-fesses dynamique		
4	Gainage, élévation latérale jambe droite tendue)		

5	Jumping jack (faire le plus possible de répétition)		
6	Gainage, élévation latérale jambe gauche tendue)		
7	Squats, faire un maximum de répétition		
8	Fessiers, à genoux, tendre jambe droite		
9	Mollets, extension des pieds (pieds joints, se mettre sur la pointe des pieds et revenir sur la voûte plantaire)		
10	Fessiers, à genoux, tendre jambe gauche		

ETIREMENTS, ASSOUPPLISSEMENTS : 5 minutes

15 secondes sur chaque groupe musculaire (faire les 2 côtés)

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets
					

Etirement des jambes, des abducteurs et du bassin : 2 minutes dans la position

