

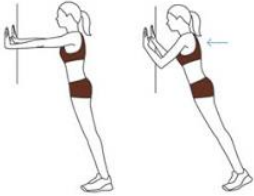







PARCOURS DYNAMIQUE N°1

Durée environ 10 minutes





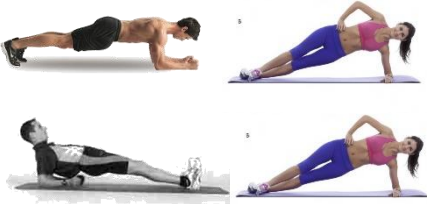
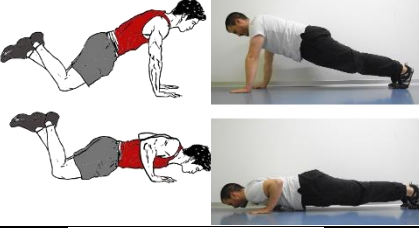

Répéter le parcours 3 fois

30'' de planche		Sur les coudes ou sur les mains Rester plat, pas de fesses qui montent, bien souffler et contracter les abdos
30'' de corde à sauter <u>OU</u> sauts pieds joints sur place		Pieds joints, jambes tendues, abdos serrés, regard devant
10-15 pompes contre le mur		Abdos serrés, pas de fesses en arrière
3x15'' de course sur place 15'' repos		Aller le plus vite possible au sol, avec du rebond Pointe active
30'' de planche dynamique Alternier toutes les 3''		Rester aligné de la cheville à la main en l'air Creuser au minimum le dos
10x montées sur pointe sur un pied		Descendre le plus lentement possible Remonter le plus rapidement possible Se grandir au maximum
20'' montées rapides sur les 2 pieds		Se grandir au maximum Monter le talon le plus haut possible (on peut se mettre sur une marche pour descendre plus bas, et avoir plus d'amplitude dans le mouvement)
30'' de planche sur le dos		Le fesses ne doivent pas toucher le sol Rester aligné des épaules jusqu'aux pieds
30'' de montées de genoux		Rester bien droit Regard vers l'avant Bien utiliser les bras Pointe active et relevée Souffler

PARCOURS DYNAMIQUE N°2

Durée environ 20 minutes

Récupération égale au temps de l'exercice entre chaque répétitions

3x30'' de corde à sauter <u>OU</u> sauts pieds joints sur place		Pieds joints, jambes tendues, abdos serrés, regard devant
3x20'' de montées de genoux		Rester bien droit Regard vers l'avant Bien utiliser les bras Pointe active et relevée Souffler
3x20'' de talons fesses		Ne pas se pencher en avant Pointe active
2x10 fentes par jambe		Dos droit Le genou ne dépasse pas le pied à la flexion Utiliser les bras pour équilibrer le corps Pointe active
Rôti 3x20'' par face		Chercher à être bien aligné Gagner les abdos Souffler
2x10 pompes Récup 1'		Tout le corps descend en étant aligné Ne pas creuser le dos Souffler à la remontée Mains placées sous les épaules
Planche debout 2x30'' par jambe Récup 30''		Rester bien aligné Corps parallèle au sol