

Sport en extérieur 1h.

Footing, Cardio, fessiers, cuisses, mollets.

§5 30/11/2020-06/12/20

Echauffements:

20' minutes de footing.
30 secondes de pause.
1 minute de fentes.
30 secondes de pause.
1 minute sauts pieds joints (sauter sur place).
30 secondes de pause.
1 minute de talons fesses.

Hydratez-vous.

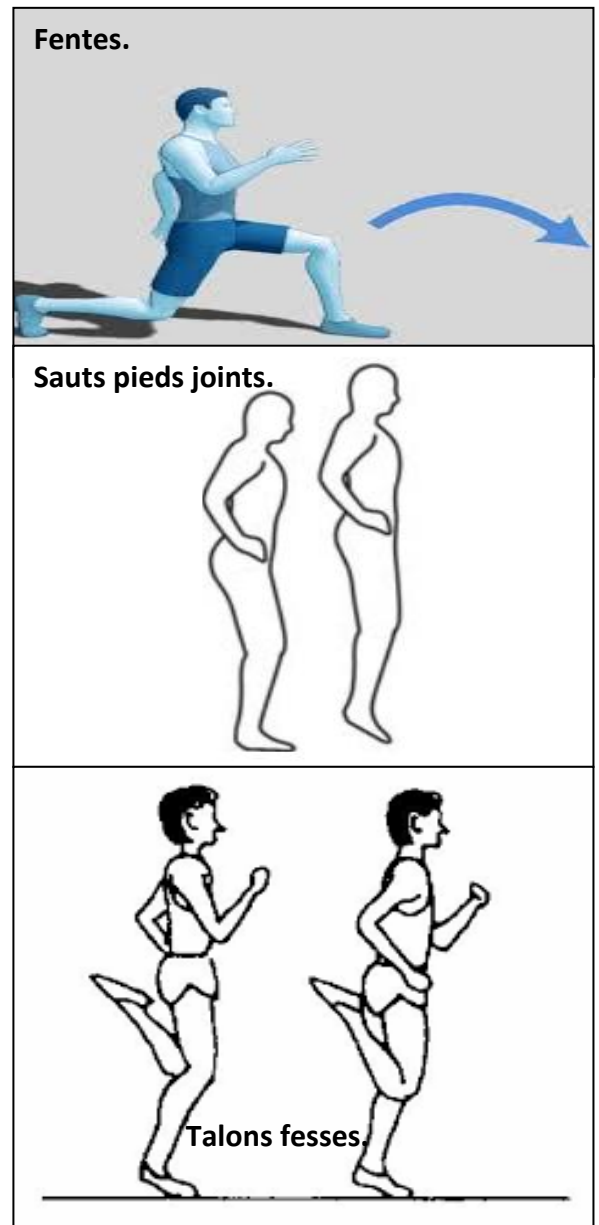
Consignes : garder le dos droit.

Corps de séance:

8 minutes (30'' course rapide/ 30'' course lente).
5 minutes en trottinant.
8 minutes (30'' course rapide/ 30'' course lente).
5 minutes en trottinant.

Hydratez-vous.

Consignes : courir en essayant de relâcher les épaules.



Étirements:

10 minutes footing cool.

45 secondes de pause en marchant.

1 minute étirements adducteurs (changer de jambes au bout de 30 secondes).

30 secondes de pause en marchant.

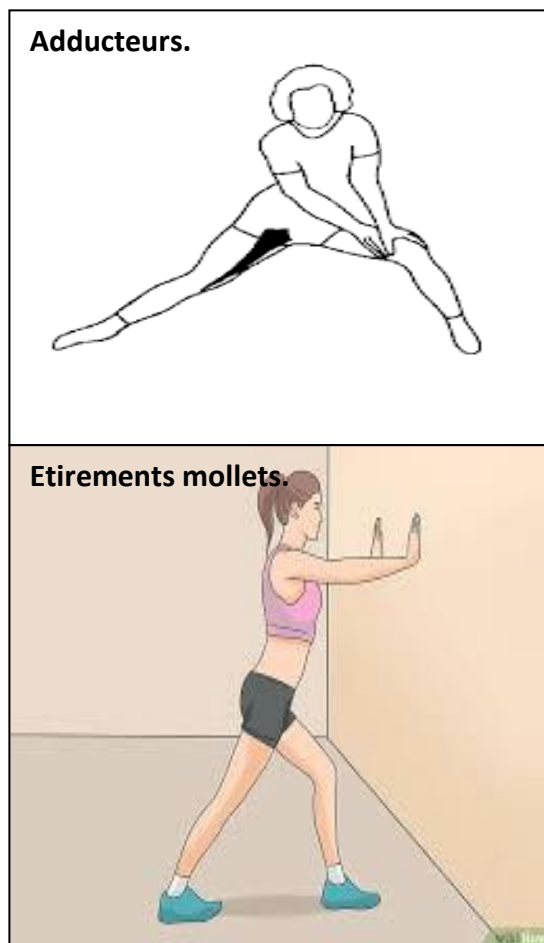
1 minute étirements ischios (effectuer plusieurs fois le mouvement).

30 secondes de pause en marchant.

1 minute étirements mollets (changer de jambes au bout de 30 secondes).

30 secondes de pause en marchant.

1 minute étirements dos/ischios (effectuer plusieurs fois le mouvement).



Hydratez-vous.

Consignes : garder le dos droit.

Fin de séance.

A bientôt ;

**Adrien ALIX
(Educateur sportif)**