

Sport en extérieur 1h.

Footings, Cardio, fessiers, cuisses, mollets.

§3 16/11/2020-19/11/20

Echauffements:

10 minutes footing.
45 secondes de pause.
1 minute de squats.
45 secondes de pause.
1 minute de fentes avant (alterner D/G).
45 secondes de pause.
1 minute monter sur les 2 pointes de pieds.

Hydratez-vous.

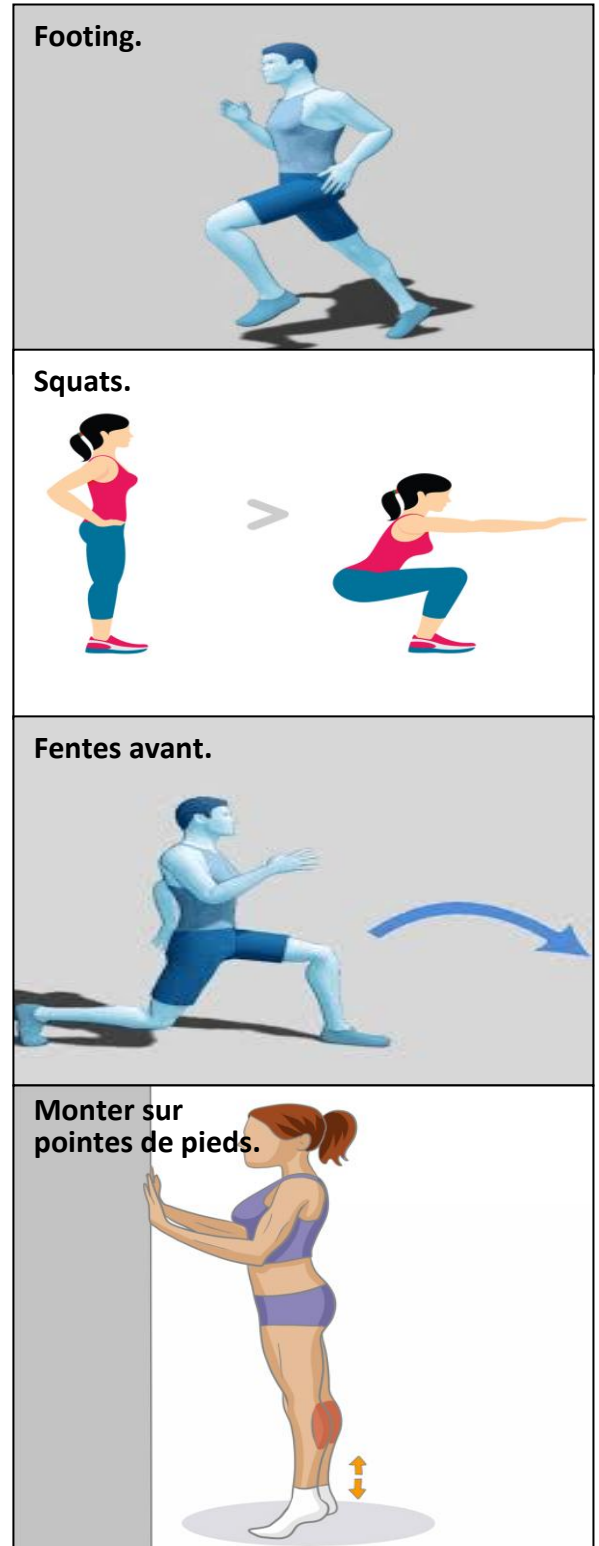
Consignes : garder le dos droit.

Corps de séance:

5 minutes footing plus rapide que durant l'échauffement..
5 minutes en trottinant.
5 minutes footing plus rapide que durant l'échauffement..
5 minutes trottinant.
5 minutes footing plus rapide que durant l'échauffement..
5 minutes en trottinant.

Hydratez-vous.

Consignes : courir en essayant de se grandir (rester droit).



Etirements:

10 minutes footing cool.

45 secondes de pause en marchant.

45 secondes étirements quadris (changer de jambes au bout de 15 secondes).

45 secondes de pause en marchant.

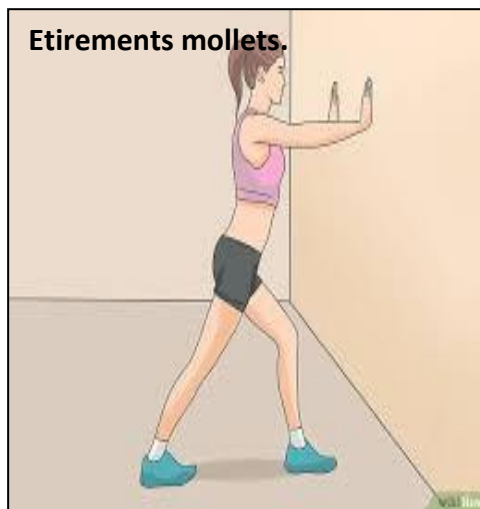
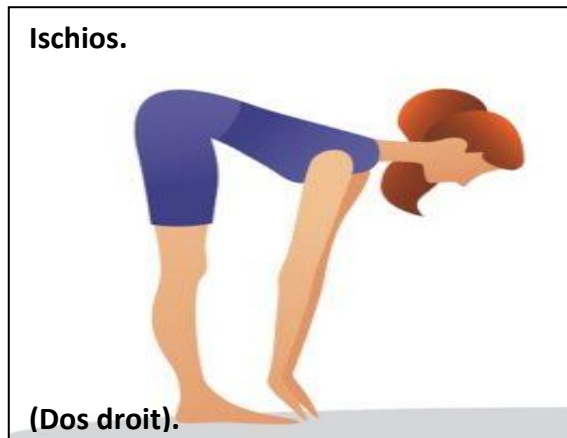
45 secondes étirements ischios (changer de jambes au bout de 15 secondes).

45 secondes de pause en marchant.

45 secondes étirements mollets (changer de jambes au bout de 15 secondes).

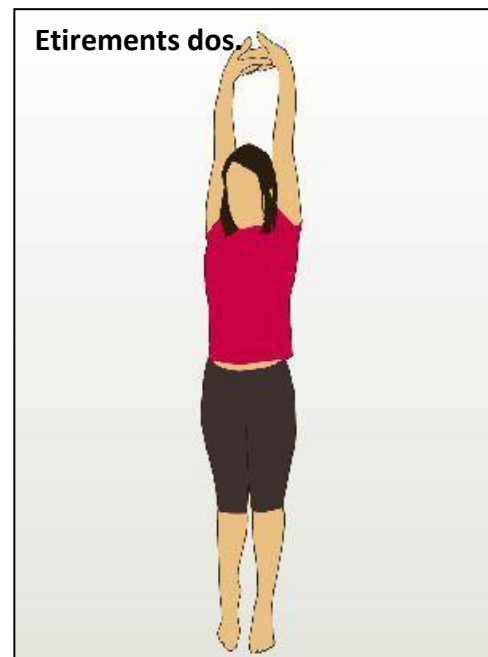
45 secondes de pause en marchant.

45 secondes étirements dos.



Hydratez-vous.

Consignes : garder le dos droit.



Fin de séance.

A bientôt ;

**Adrien ALIX
(Educateur sportif)**