



Echauffement articulaire (tête, cheville, poignet ect...)








Cardio pour monter le corps en température :

	monté genou	40 répétitions	
	talon fesses	40 répétitions	
	jumping-jack	20 répétitions	
	saut grenouille	20 répétitions	
	monté genou	40 répétitions	
	talon fesses	40 répétitions	

2minute de récupération pour boire avant de commencer le circuit

Circuit Renforcement/Ecart : (1exercice de renforcement suivi de 1min d'écart. Récupération uniquement à la fin d'un tour complet du circuit)

	abdos rameur	15 répétitions	4 fois (30secondes de récupération entre chaque)
	écart antéroposterieur bonne jambe	1min	
	équilibre contre un mur	30sec -> 45sec si facile	
	écart antéroposterieur mauvaise jambe	1min	

	chaise	45 secondes	3 fois (30secondes de récupération entre chaque)
	grand écart facial	1min	
	culbuto saut extension	20 répétitions	3 fois (30secondes de récupération entre chaque)
	fermeture jambes serrées tendues	1min	
	gainage (attention à la position, bien être en planche, ne pas creuser son dos!)	30secondes	3 fois (30secondes de récupération entre chaque)
	écrasement jambes écartées tendues		
	Monter sur chaise ou autre support monter de genou, alterner jambes G et D	20 répétitions	3 fois (30secondes de récupération entre chaque)

Fin du circuit : récupération pendant 2min (marcher et boire de l'eau)

On recommence le circuit encore 2fois.

A la fin des 3 tours, pensez à vous étirer rapidement (20sec maximum par mouvement d'étirement)

Vous pouvez faire également cet entrainement en remplaçant les écarts par 1min de course si vous avez la possibilité ou bien faire 1min de talon-fesses sur place