







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







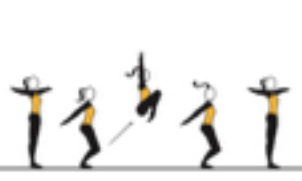
Cardio pour monter le corps en température :

	monté genou	40 répétitions	
	talon fesses	40 répétitions	
	jumping-jack	30 répétitions	
	saut grenouille	30 répétitions	
	monté genou	40 répétitions	
	talon fesses	40 répétitions	

2minute de récupération pour boire avant de commencer le circuit

Circuit Renforcement/Ecart : (1min d'effort suivi de 2min d'écart. Récupération uniquement à la fin d'un tour complet du circuit)

	abdos, fermeture jambes tendues serrées ouverture...	40 répétitions	3 fois (30secondes de récupération entre chaque)
	abdos rameur	40 répétitions	
	écart antéroposterieur bonne jambe	2min	
	équilibre contre un mur	1 min	

	écart antéropostérieur mauvaise jambe	2min	
	culbuto saut extension	40 répétitions	3 fois (30secondes de récupération entre chaque)
	grand écart facial	2min	
	gainage dynamique (début en planche sur les coudes passer sur les mains, repasser sur les coudes ect....)	1min	
	fermeture jambes serrées tendues	2min	
	chaise	1min	3 fois (30secondes de récupération entre chaque)
	Enchaîner directement après la chaise, 20 sauts groupés (si impossible pour ne pas déranger les voisins : 20 sauts de grenouille)	20 répétitions	

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

On recommence le circuit encore 3fois.

A la fin des 4 tours, pensez à vous étirer rapidement (20sec maximum par mouvement d'étirement)

Vous pouvez faire également cet entrainement en remplaçant les écarts par 1min30 de course si vous avez la possibilité ou bien faire 1min30 de talon-fesses sur place