

**Séance 5 mai 2020** Ma, Je, Sa

Les exercices sont mis par 2. Faire les 2 exercices à la suite puis faire une pause d'une minute.

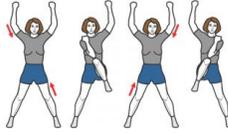
**1A : Course à pied - Jogging**



Course sur place

Sem.	Phases	Durée
1	1	00:45

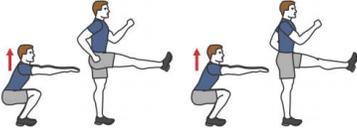
**1B : Échauffement / Coude genou opposé**



- Garder la tête droite et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep
1	1	20

**2A : Squat Kick**



- Les pieds sous les épaules, faire un développé de jambes, cuisses parallèles au sol, bras en extension devant. Remonter en levant une jambe devant vous tout en faisant un mouvement de bras de course, lever bras avec jambe opposée, coudes à 90°. Garder les abdos tendus et la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1	2	12

**2B : Marche - Fente**



Faire une fente, suivi d'un retour en garde et d'une retraite. Recommencez.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	2	12	<b>Explosif</b>

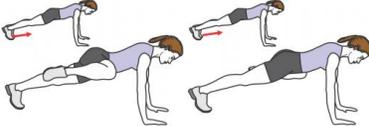
**3A : Planche abdominale toucher main à pied opposé**



- En position de planche abdominale, toucher le pied avec la main opposée en alternance. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	2	20	10/côté

**3B : Planche Spiderman position haute**



- En position push-up, garder la position haute, coudes bien droits. Tirer un genou de côté en alternance.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	2	20	10/côté

**4A : Élévation bras et jambe opposés à quatre pattes**



- Garder le dos droit et la tête droite. Lever la jambe et le bras simultanément. Toucher genou avec coude opposé. Garder les abdos tendus.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	2	20	10/côté

**4B : Fente - retraite**



Faire une fente, revenir en garde vers l'arrière. Attention à rester le buste droit et plier la jambe arrière pour revenir en garde. Faire une retraite après le retour en garde sans marque de pause entre les deux mouvements.

Sem.	Séries	Rep	Tempo
1	2	12	<b>explosif</b>