

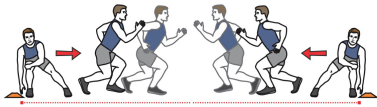
## Séance du 1er juin 2020 Ma, Je, Sa

Moins de 11 ans et moins de 13 ans : 1 série

Moins de 15 ans : 3 séries

Cadets à sénior : 5 séries

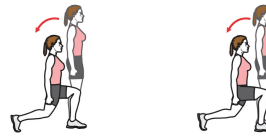
### 1A : Course suicide



- Placer 2 cônes à la distance demandée par votre instructeur. Courir d'un cône à l'autre en touchant les cônes. Toucher le cône de côté avec la main du côté du pied le plus près du cône.

Sem.	Phases	Durée	Repos
1	3	00:30	00:15

### 1B : Fente arrière



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Déplacer un pied vers l'arrière et ramener le dans la position de départ. Alternier.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:15

### 1C : Lunge de côté



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Descendre de côté, en gardant un pied en place et en déplaçant l'autre alternativement - Descendre genou à 90 degrés

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:15

### 1D : Marche - Fente



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

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	00:15

### 2A : Planche tape épaule



- En position de planche, taper épaule opposée tout en gardant le corps stable et droit. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:15

### 2B : Planche avant et rotation du tronc



- En position de planche frontale, lever un bras en tournant le corps. Aligné le bras avec le bras d'appui. Garder les abdos tendus et le corps droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1	3	00:30	00:15

### 2C : 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	Durée	Repos
1	3	00:30	00:15

### 2D : Flèche - position de garde - Flèche



Passage du pied arrière devant le pied avant. Pousée de la jambe avant de manière explosive.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	00:30