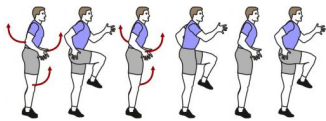


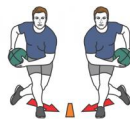
**Semaine 8 juin 2020** Ma, Je, Sa

À faire sous forme de Tabata. Utiliser une vidéo YouTube pour la musique.

**1 : Skip A / Élévation de jambes et bras alternés**

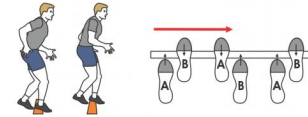
- Garder le dos droit et les abdos tendus - Lever jambe et bras opposés (forme course)
- Lever le genou à la hauteur de la taille et la main à la hauteur de l'épaule - Travailler sur le devant des pieds - Attaquer le sol dynamiquement avec le pied

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:40</b>	<b>00:20</b>

**2 : Balancement latéral sauté avec ballon (ou masque)**

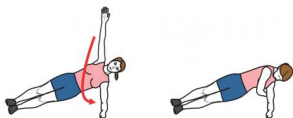
- Sur une jambe (jambe de poussée) avec la jambe arrière dans les air derrière la jambe de poussée, tenir un BM à deux mains en dehors de la jambe de poussée. Poussez avec force latéralement sur la jambe de poussée, en même temps balancer la BM à travers le corps. Atterrir en douceur et rebondir sur la jambe de poussée.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:40</b>	<b>00:20</b>

**3 : Sauts ciseau en déplacement**

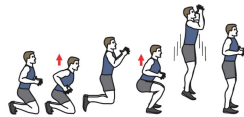
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Faire des mouvements de pieds courts avant-arrière, au-dessus d'une ligne ou d'une échelle, en se déplaçant de côté. Bouger les bras, coudes fléchis, bras pied opposé en avant.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:40</b>	<b>00:20</b>

**4 : Planche latérale sur coude avec rotation du tronc**

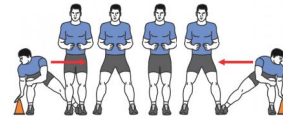
- En position de planche latérale sur coude, le bras à la verticale, tourner les épaules tout en traversant la main de l'autre côté de votre corps. Revenir à la position de départ et répéter. Garder vos abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:40</b>	<b>00:20</b>

**5 : Saut de genoux saut vertical**

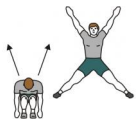
- Débuter à genoux, par une extension dynamique des genoux et des hanches (ne pas rouler sur les pieds vers l'arrière), sauter pour retomber sur vos pieds, suivi immédiatement d'un saut vertical. Travailler sur le devant des pieds lors de votre saut vertical. Garder la tête haute avec un bon travail des bras.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:40</b>	<b>00:20</b>

**6 : Pas chassés entre 2 cônes**

- Se déplacer en pas chassés entre deux cônes. Toucher les cônes avec la main à chaque fois. Se déplacer en ligne droite entre les 2 cônes.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:40</b>	<b>00:20</b>

**7 : Popcom**

- Garder les abdos tendus - Débuter recroquevillé, sauter et ouvrir les jambes et les bras - Retomber recroquevillé - Travailler sur le devant des pieds

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>00:40</b>	<b>00:20</b>

**8 : Planche sur coudes Jumping Jacks**

- Dans une position de planche sur les coudes, effectuer des jumping jacks avec les jambes tout en gardant les bras en position de planche. Garder le dos droit et les abdos tendus.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>00:40</b>	<b>00:20</b>