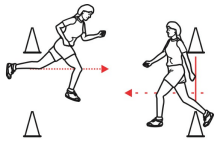


Entrainement extérieur

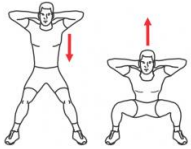
1 - Course "aller-retour"



- Entre les cônes, à une distance de 15 mètres entre les cônes, courir et revenir en marchant.

Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Repos
1-4	1er	05:00	7	01:00
	2e	05:00	7	01:00
	3e	05:00	7	01:00
	4e	05:00	7	01:00

2 - Squat Prisonnier



- Debout avec vos pieds plus large que les épaules, placez vos mains derrière votre tête avec vos doigts croisés - Gardez la tête haute et votre poitrine en avant, le poids sur vos talons

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	1er	12	2-0-2	00:30
	2e	12	2-0-2	00:30
	3e	12	2-0-2	00:30
	4e	12	2-0-2	00:00

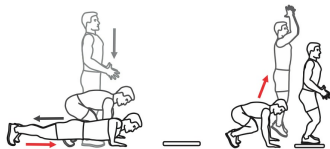
3 - Arabesque dynamique / Ischios excentrique



Debout en équilibre sur un pied, genou légèrement fléchi et bien aligné avec le pied. Se pencher en pivotant à la hanche, menton rentré et dos droit avec légère lordose lombaire. Le bassin est bien droit sans torsion.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	1er	12	2-0-2	00:30
	2e	12	2-0-2	00:30
	3e	12	2-0-2	00:30
	4e	12	2-0-2	00:00

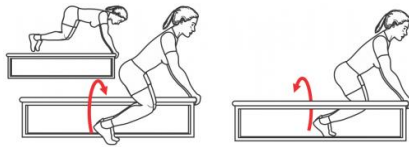
4 - Burpees saut devant sur



- De la position debout, descendre les mains sur le sol à la largeur des épaules. Lorsque vous allez à la position de la planche, abaissez la poitrine et les cuisses vers le sol. Poussez-vous tout en amenant vos pieds sous vos hanches. Sautez sur la "plate" avec une extension complète des hanches et de genoux. Descendre et répéter la séquence.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	1er	12	2-0-2	00:30
	2e	12	2-0-2	00:30
	3e	12	2-0-2	00:30
	4e	12	2-0-2	00:00

5 - Saut en appui sur un banc



- Se placer à côté d'un banc, les épaules perpendiculaires au banc. Les pieds collés, sauter de chaque côté du banc en tenant l'extrémité du banc avec les deux mains.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1-4	4	12;12;12;12	2-0-2	00:30

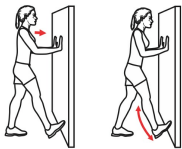
6 - Étirement quadriceps



- En appui sur un mur, tenir votre cheville pour étirer le devant de votre cuisse (quadriceps). Garder le genou aligné avec la hanche, les abdos tendus et le dos droit.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	01:00	00:30

7 - Étirement mollet pied au mur



- Débuter debout près d'un mur. Avancer une jambe en appuyant le devant du pied sur un mur et le talon au sol, cheville à environ 90°. Avancer le corps vers l'avant pour mettre une légère pression sur le pied appuyé au mur pour étirer le mollet de la jambe avant. Maintenir quelques secondes l'étirement et relâcher.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	01:00	00:30

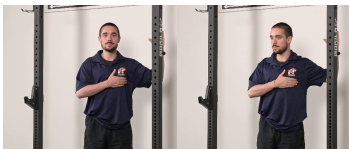
8 - Étirement ischio-jambiers debout



Debout, placer un pied sur la boîte (ou banc), tout en gardant le dos droit et la jambe droite, descendre la poitrine vers votre genou et fléchir la jambe de soutien. Répéter sur l'autre jambe.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	01:00	00:30

9 - Étirement pectoral mineur



- Pour cet exercice, dans la porte, le coude à 90 ° et l'épaule au-dessus de 90 °. Ensuite, étirez la poitrine et faites une rotation externe de l'épaule pour isoler le pectoral mineur. En gardant cela à l'esprit, maintenir l'omoplate en position neutre ou prendre une position détendue afin d'isoler le pec mineur sans que l'omoplate soit sollicitée.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	01:00	00:30