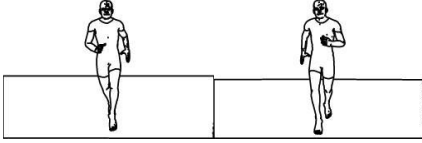


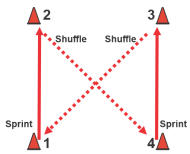
Entrainement extérieur - Noël 2020

1A - Course à pied - Jogging



Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Repos
1	1	05:00	4	02:00
2	1	05:00	6	02:00
3	1	05:00	6	02:00
4	1	05:00	6	02:00

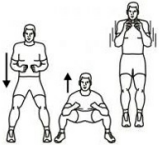
1B - Sprint - Retour en pas chassés



1. Quatre cônes sont disposés à 5 environ mètres l'un de l'autre, comme illustré.
2. Commencez au cône n° 1, sprintez jusqu'au cône n° 2, retournez au cône n° 4 en vous déplaçant d'un pas chassé, sprintez au cône n° 3 et retournez au cône n° 1 d'un pas chassé.
3. L'accent est mis sur le maintien d'une position basse du corps et une transition rapide entre les étapes.

Sem.	Phases	Durée	Intensité /10	Note	Repos
1	6	02:00	8		01:00
2	6	02:00	8		01:00
3	6	02:00	8		01:00
4	6	02:00	8		01:00

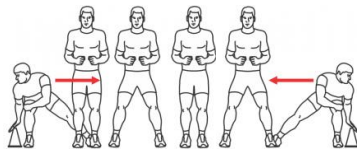
1C - Sauts de pieds / Appui large



- Garder la tête haute. Tête au-dessus des pieds.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	4	6	1-0-2	01:00
2	4	6	1-0-2	01:00
3	4	6	1-0-2	01:00
4	4	6	1-0-2	01:00

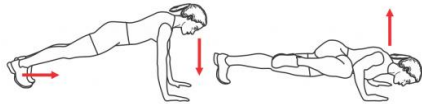
1D - Pas chassés entre 2 cônes



- 1- Placer les cônes à une distance de 5 mètres l'un de l'autre.
- 2- Se déplacer, le plus rapidement possible, en pas chassés entre deux cônes.
- 3- Toucher les cônes avec la main à chaque fois.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	4	6	01:00
2	4	6	01:00
3	4	6	01:00
4	4	6	01:00

1E - Spiderman push-up



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Les mains à la largeur des épaules, lors de la descente du pushup, tirer une jambe genou coude en gardant la jambe parallèle au sol le plus possible

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	4	6	2-0-2	01:00
2	4	6	2-0-2	01:00
3	4	6	2-0-2	01:00
4	4	6	2-0-2	01:00

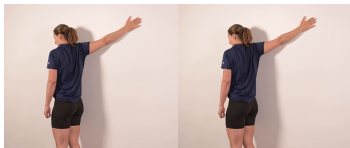
2 - Étirement quadriceps



- 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	00:30	00:15

3 - Étirement de l'épaule sur mur



- Le bras à plat sur un mur dans un angle d'environ 30°, étirer l'épaule en tournant le haut du corps.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:15

4 - Étirement ischio-jambiers fessiers



- Coucher sur le dos, tenir l'arrière de votre cuisse et tirer le genou vers vous. Par la suite, faire une extension du genou tout en gardant le pied de la jambe opposée au sol. Garder le dos en appui sur le sol. Maintenir la position quelques secondes. Répéter sur l'autre jambe.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-4	2	00:30	00:15