

# ECHAUFFEMENT TYPE

## ATELIERS

- TROT : 6 TOURS DE SALLE OU 12 TOURS DE DEMI-SALLE.
- PAS CHASSES : 3 ALLER-RETOUR DE SALLE OU 6 D'UNE ½ S.  
3 A GUAUCHE/DROITE.
- GENOUX HAUTS : 3 ALLER-RETOUR DE SALLE OU 6 D'UNE ½ S.
- TALONS FESSES : 3 ALLER-RETOUR DE SALLE OU 6 D'UNE ½ S.
- CROISE HANCHES : 3 ALLER-RETOUR DE SALLE OU 6 D'UNE ½ S.  
3 A GUAUCHE/DROITE.
- SAUTS EN EXTENSION DECOORDONNE: 3 ALLER-RETOUR DE SALLE  
OU 6 D'UNE ½ S.
- SAUTS 3 APPUIS: 3 ALLER-RETOUR DE SALLE OU 6 D'UNE ½ S.

# **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**ENDURANCE** : Corde à sauter. **15 MINUTES** : 3X5 MINUTES. **15 MINUTES** : 5X3 MINUTES.

Variation des appuis au sol, appuis normaux, décroiser de jambes, un appui sur deux d'une jambe, double passage de corde, etc...

**POMPES** : 100: 10X10. NORMALES, EN PLIOMETRIE, SUR LES POINGS, EN CŒUR, PIEDS SUR CHAISE.

**BICEPS** : 100 : 10 séries X 10. AVEC POIDS.

**TRICEPS** : 200 : 20 s. X 10 / 10 s. X 20 SUR CHAISE OU BANC.

**ABDOS** : 500 : 20 s. X 25 EN CRUNCH, ENVOIS MASQUE PAR DEUX, JAMBES EN L'AIR.

**ISOMETRIE** : 1 MIN. COTE VENTRE, CHAQUE FLANC, COTE DOS, LA CHAISE.