

Sport en extérieur 1h.

Footing, Cardio, fessiers, cuisses, mollets.

S6 07/12/2020-13/12/20



Echauffements:

20' minutes de footing.
30 secondes de pause.
1 minute marche du monstre.
30 secondes de pause.
1 minute jumping jack.
30 secondes de pause.
1 minute Ice man.

Hydratez-vous.

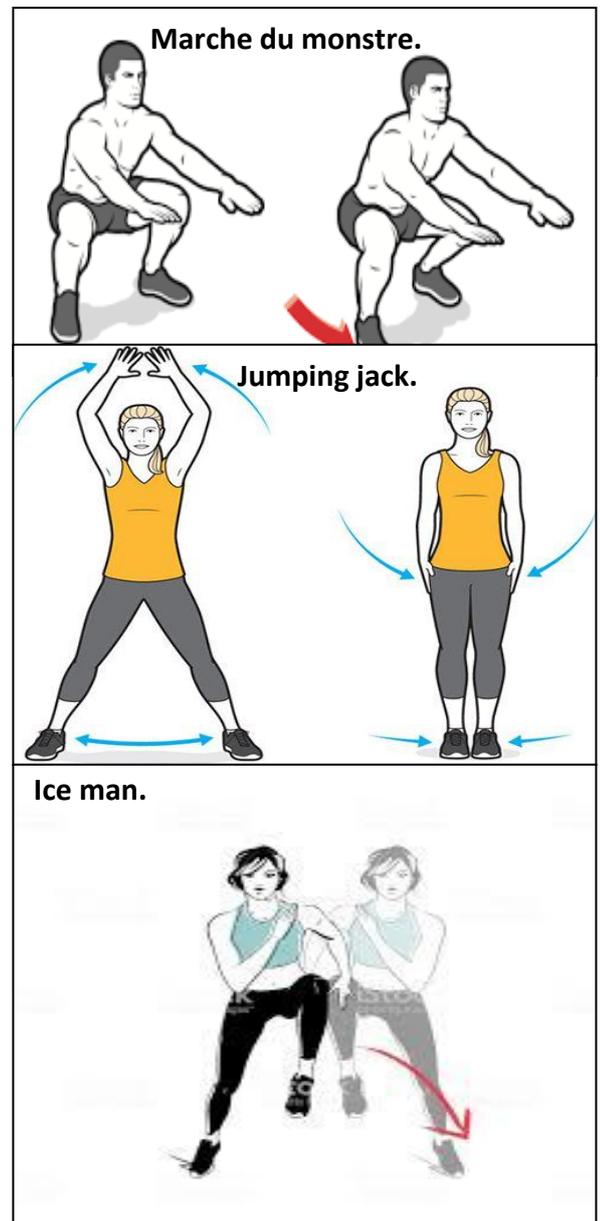
Consignes : garder le dos droit.

Corps de séance:

5 minutes (30'' course rapide/ 30'' course lente).
3 minutes en trottinant.
5 minutes (30'' course rapide/ 30'' course lente).
3 minutes en trottinant.
5 minutes (30'' course rapide/ 30'' course lente).
3 minutes en trottinant.
5 minutes (30'' course rapide/ 30'' course lente).
3 minutes en trottinant.

Hydratez-vous.

Consignes : courir en essayant de rester dynamique et tonique aux niveaux des pieds.





Etirements:

10 minutes footing cool.

45 secondes de pause en marchant.

1 minute étirements adducteurs.

30 secondes de pause en marchant.

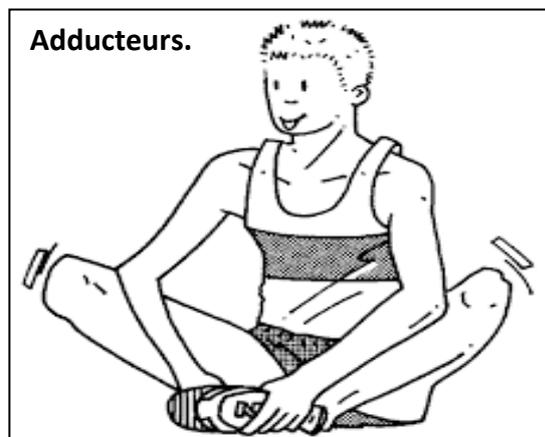
1 minute étirements ischios (changer de jambes au bout de 30 secondes).

30 secondes de pause en marchant.

1 minute étirements mollets (changer de jambes au bout de 30 secondes).

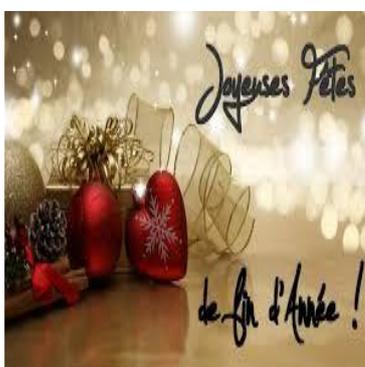
30 secondes de pause en marchant.

1 minute placement dos (effectuer plusieurs fois le mouvement).



Hydratez-vous.

Consignes : garder le dos droit.



Fin de séance.
A bientôt ;
Adrien ALIX
(Educateur sportif)