

Sport en extérieur 1h. Footing, Cardio, fessiers, cuisses, mollets.



Défi Test 5km ou 10km.

\$7 14/12/2020-20/12/20

Echauffements:

20' minutes de footing.
30 secondes de pause.
1 minute squats.
30 secondes de pause.
1 minute sauts pieds joints.
30 secondes de pause.
1 minute montée de genoux.

Hydratez-vous.

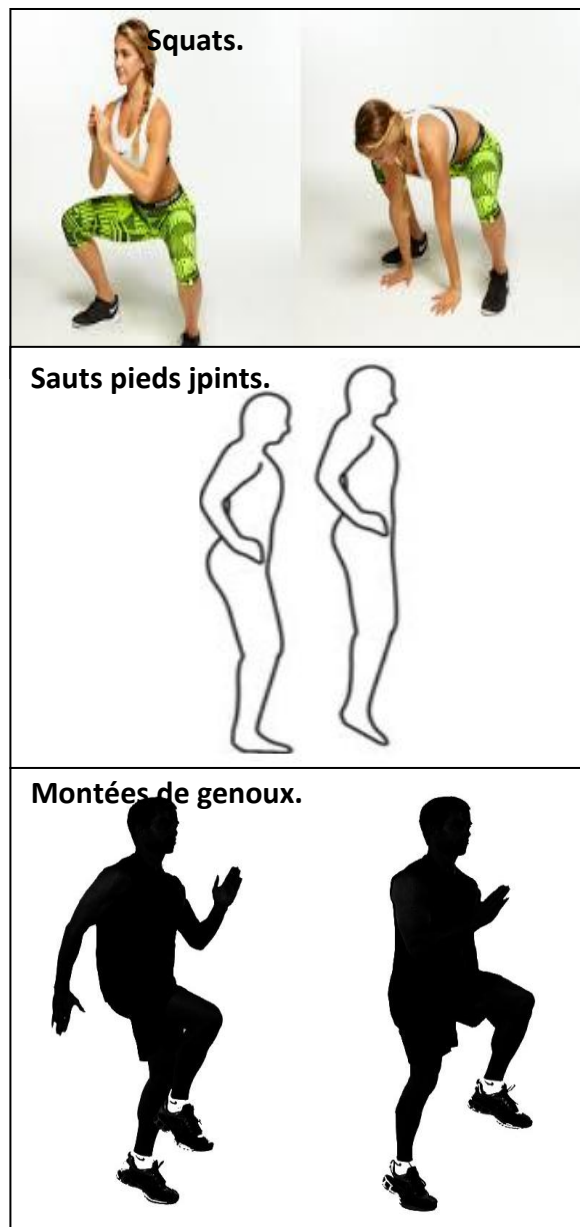
Consignes : garder le dos droit.

Corps de séance:

3 minutes (30'' course rapide/ 30'' course lente).
3 minutes en trottinant.
Test 5km ou 10km (effectuer la distance le plus rapidement possible).

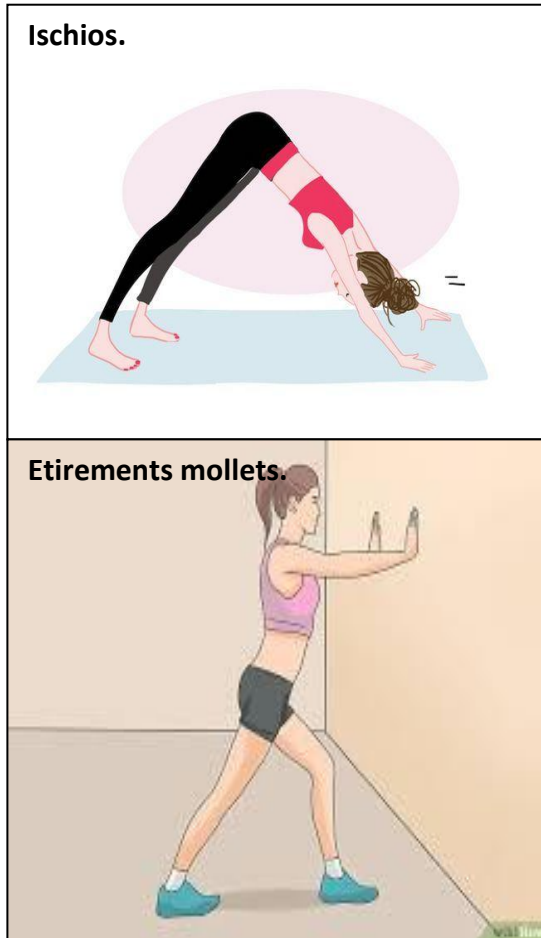
Hydratez-vous.

Consignes : courir en essayant de rester relâcher et respirer lentement.



Etirements:

- 10 minutes footing cool.
- 45 secondes de pause en marchant.
- 1 minute étirements ischios.
- 30 secondes de pause en marchant.
- 1 minute étirements bras jambes (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)