

## Sport en extérieur 1h.

### Footings, Cardio, fessiers, cuisses, mollets.

S1 02/11/2020-08/11/20

#### Echauffement:

10 minutes footing.  
1 min de pause.  
30 secondes de squats.  
1 min de pause.  
30 secondes de fentes avant.  
1 min de pause.  
30 secondes montées sur les 2 pointes de pieds.

Hydratez-vous.

Consignes : garder le dos droit.

#### Corps de séance:

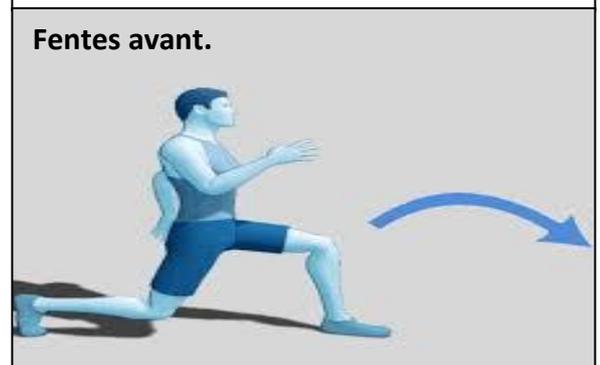
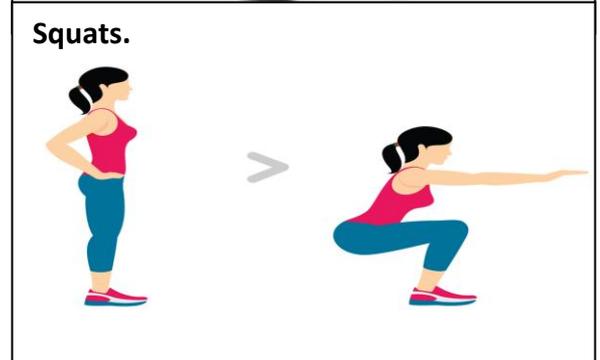
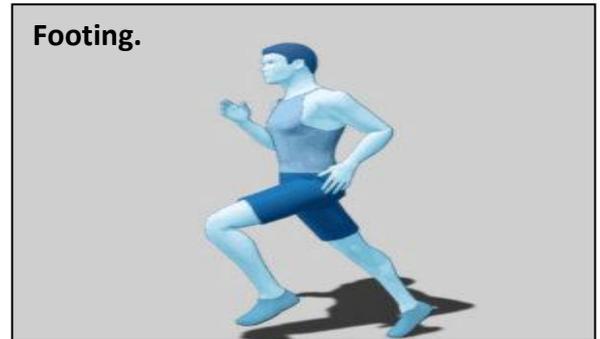
5 minutes footing plus rapide que durant l'échauffement..  
1 min de pause en trottinant.  
30 secondes de squats rapides.  
1 min de pause trottinant.  
30 secondes de fentes rapides.  
1 min de pause en trottinant.  
30 secondes monter descendre sur les 2 pointes de pieds rapides.

Hydratez-vous.

Consignes : garder le dos droit

10 minutes footing plus rapide que durant l'échauffement.  
1 min de pause en trottinant.  
30 secondes de squats avec mains sur la tête.  
1 min de pause trottinant.  
30 secondes de fentes avant consécutives en descendant le plus possible avec mains au dessus de la tête.  
1 min de pause en trottinant.  
30 secondes de tipping.

5 minutes footing plus rapide que durant



l'échauffement.

1 min de pause en trottinant.

30 secondes de squats rapides en touchant par terre à chaque fois.

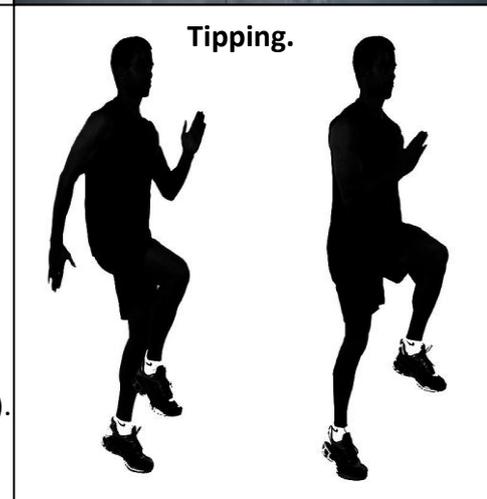
1 min de pause trottinant.

30 secondes de fentes avant consécutives en descendant le plus bas possible en touchant le sol avec les mains.

1 min de pause en trottinant.

30 secondes de tipping.

Consignes : garder le dos droit.



**Etirement:**

10 minutes footing cool.

1 min de pause en marchant.

30 secondes étirements quadris (changer de jambes au bout de 15 secondes).

1 min de pause en marchant.

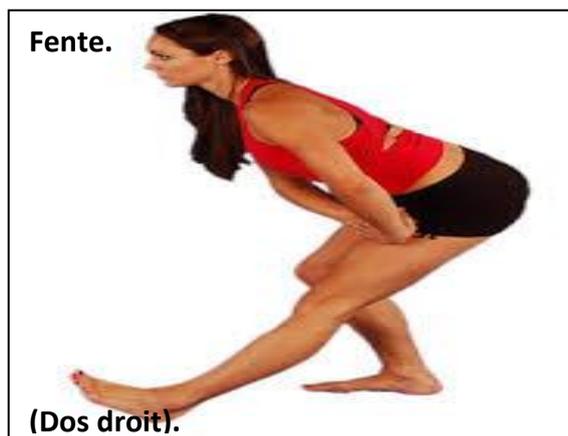
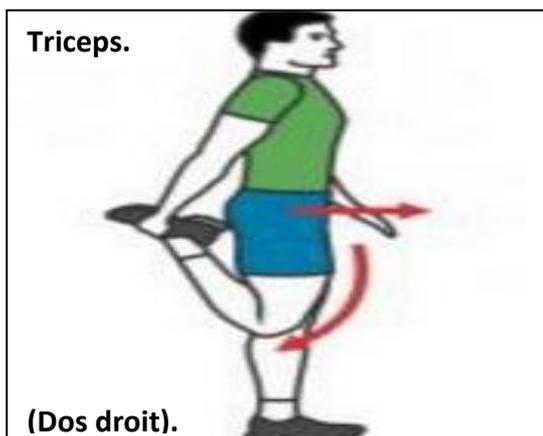
30 secondes étirements ischios (changer de jambes au bout de 15 secondes).

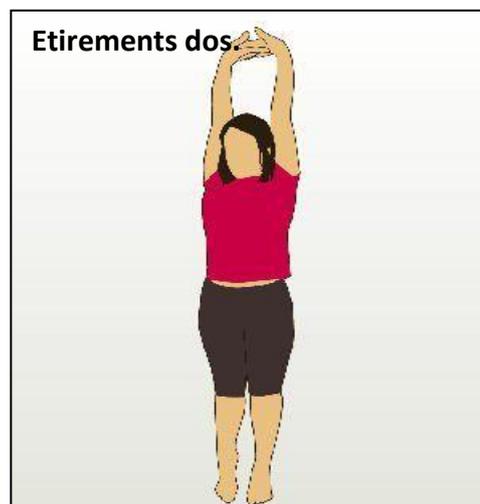
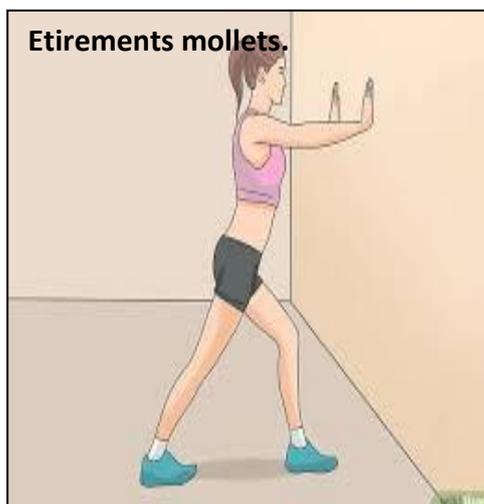
1 min de pause en marchant.

30 secondes étirements mollets (changer de jambes au bout de 15 secondes).

1 min de pause en marchant.

30 secondes étirements dos.





Hydratez-vous.

**Consignes : garder le dos droit.**

**Fin de séance.**

**A bientôt ;**

Adrien ALIX  
(Educateur sportif)