

# Sport en extérieur 1h.

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

**§2 02/11/2020-08/11/20**

### Echauffements:

10 minutes footing.  
45 secondes de pause.  
45 secondes de squats.  
45 secondes de pause.  
45 secondes de fentes avant (alterner D/G).  
45 secondes de pause.  
45 secondes monter sur les 2 pointes de pieds.

Hydratez-vous.

Consignes : garder le dos droit.

### Corps de séance:

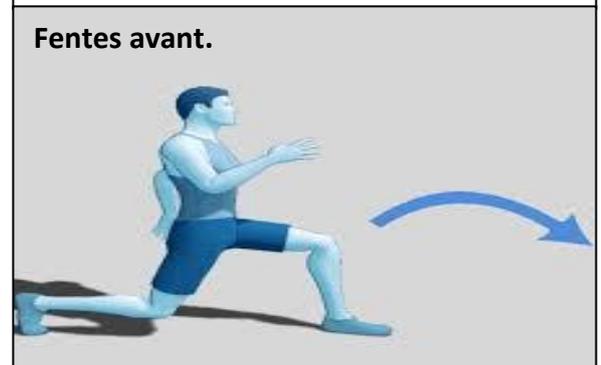
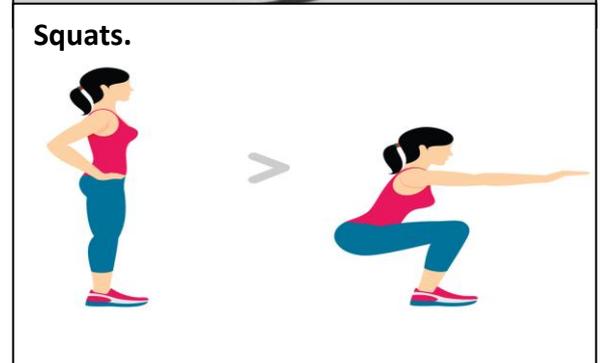
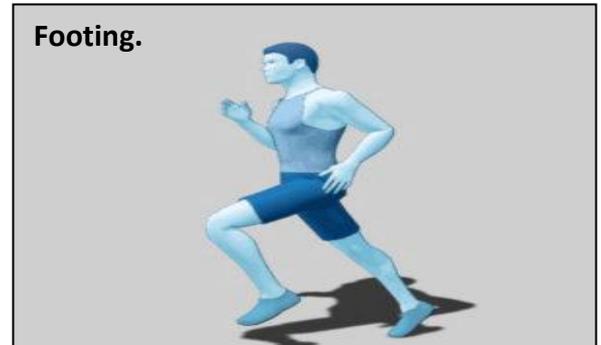
5 minutes footing plus rapide que durant l'échauffement..  
45 secondes de pause en trottinant.  
45 secondes de squats rapides.  
45 secondes de pause trottinant.  
45 secondes de fentes rapides.  
45 secondes de pause en trottinant.  
45 secondes monter descendre sur les 2 pointes de pieds rapides.

Hydratez-vous.

Consignes : garder le dos droit

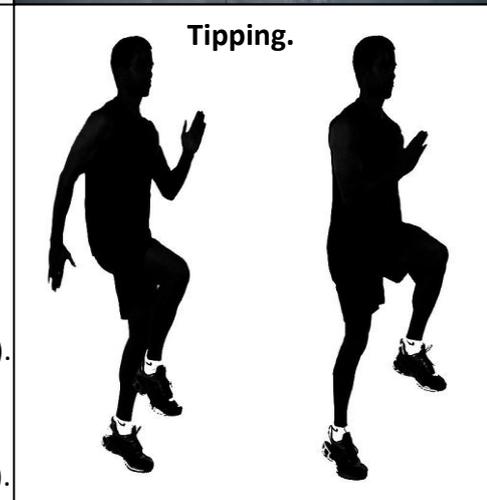
10 minutes footing plus rapide que durant l'échauffement.

45 secondes de pause en trottinant.  
45 secondes de squats avec mains sur la tête.  
45 secondes de pause trottinant.  
45 secondes de fentes avant consécutives en descendant le plus possible avec mains au dessus de la tête.  
45 secondes de pause en trottinant.  
45 secondes de tipping.



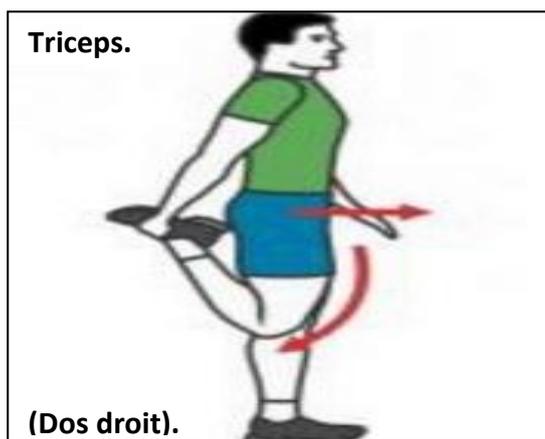
5 minutes footing plus rapide que durant l'échauffement.  
 45 secondes de pause en trottinant.  
 45 secondes de squats rapides en touchant par terre à chaque fois.  
 45 secondes de pause trottinant.  
 45 secondes de fentes avant consécutives en descendant le plus bas possible en touchant le sol avec les mains.  
 45 secondes de pause en trottinant.  
 45 secondes de tipping.

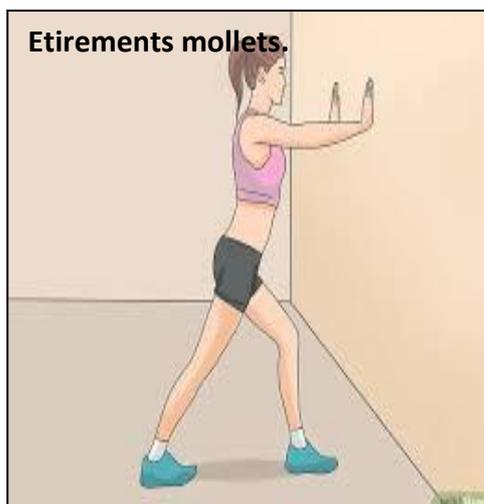
Consignes : garder le dos droit.



**Etirements:**

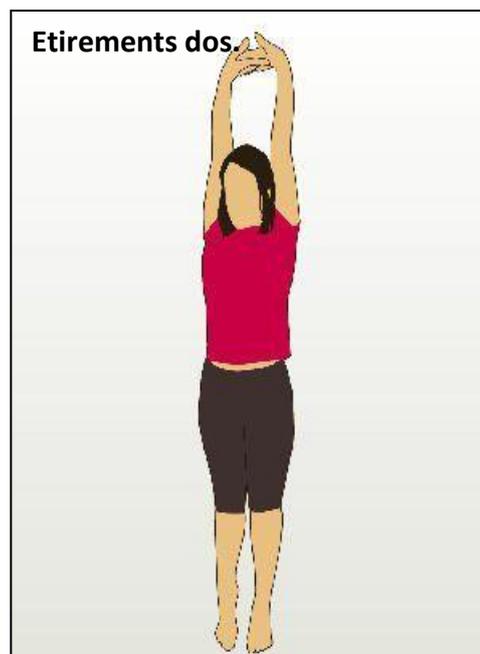
10 minutes footing cool.  
 45 secondes de pause en marchant.  
 45 secondes étirements quadris (changer de jambes au bout de 15 secondes).  
 45 secondes de pause en marchant.  
 45 secondes étirements ischios (changer de jambes au bout de 15 secondes).  
 45 secondes de pause en marchant.  
 45 secondes étirements mollets (changer de jambes au bout de 15 secondes).  
 45 secondes de pause en marchant.  
 45 secondes étirements dos.





Hydratez-vous.

**Consignes : garder le dos droit.**



**Fin de séance.**

**A bientôt ;**

**Adrien ALIX  
(Educateur sportif)**