

# 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.

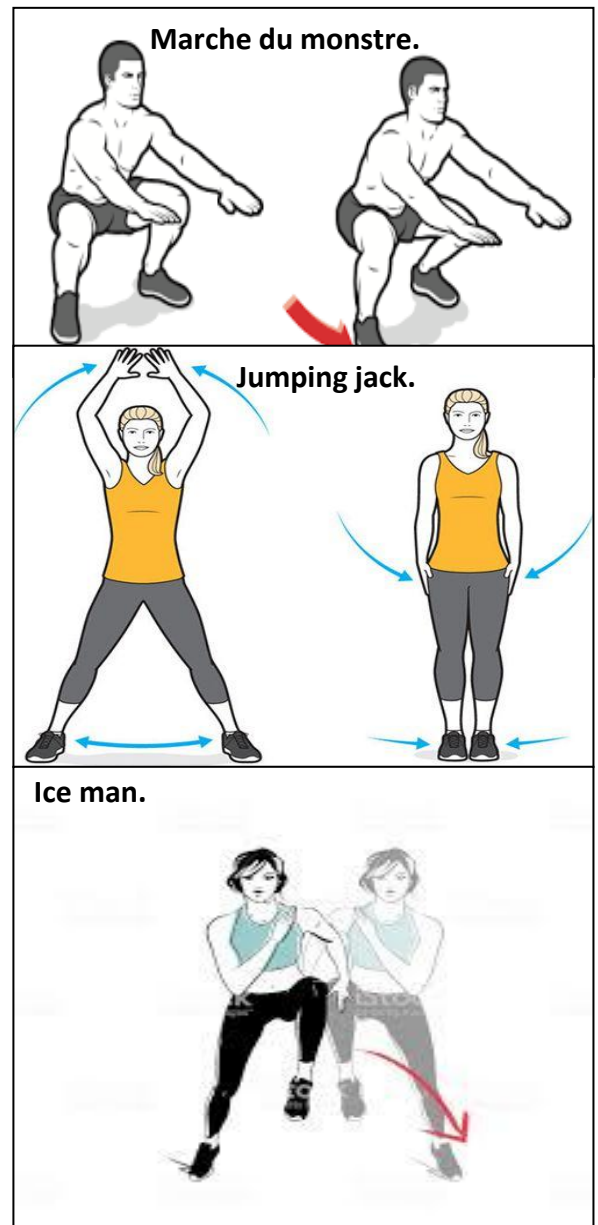
Consignes : garder le dos droit.

### 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.

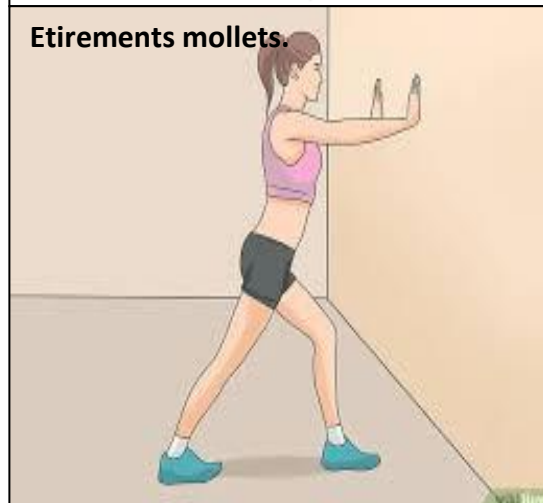
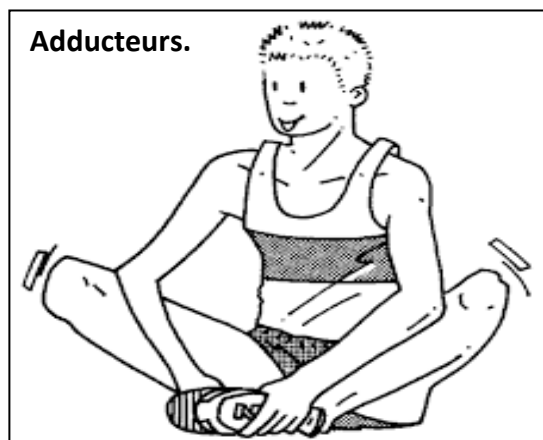
1 minute étirements ischios (changer de jambes au bout de 30 secondes).

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)**