

Sport en extérieur 1h.

Footings, Cardio, fessiers, cuisses, mollets.

S4 23/11/2020-30/11/20

Echauffements:

10 minutes footing.
30 secondes de pause.
1 minute de squats.
30 secondes de pause.
1 minute d'équilibre (30'' pied D/30'' pied G).
30 secondes de pause.
1 minute de tipping (pieds écart bassin, genoux fléchis, décoller vos pieds légèrement du sol de façon alternativement).

Hydratez-vous.

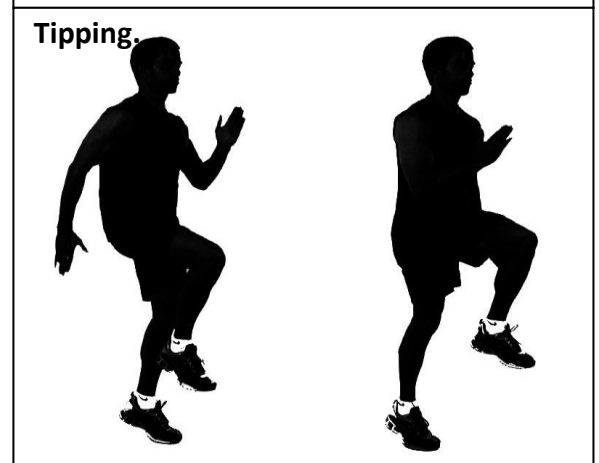
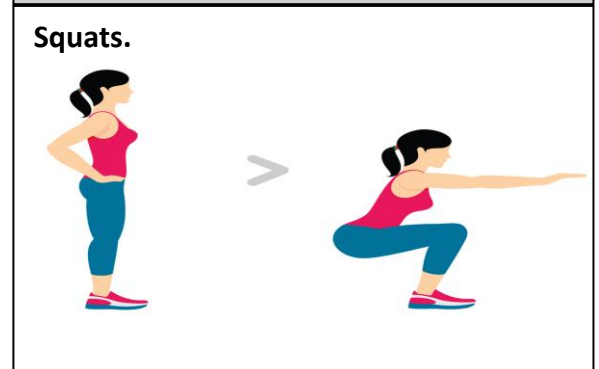
Consignes : garder le dos droit.

Corps de séance:

5 minutes (30'' course rapide/ 30'' course lente).
5 minutes en trottinant.
5 minutes footing plus rapide que durant l'échauffement..
5 minutes trottinant.
5 minutes (30'' course rapide/ 30'' course lente).
5 minutes en trottinant.

Hydratez-vous.

Consignes : courir en essayant de se grandir (rester droit).



Étirements:

10 minutes footing cool.

45 secondes de pause en marchant.

1 minute étirements en fentes (quadriceps et psoas)(changer de jambes au bout de 30 secondes).

30 secondes de pause en marchant.

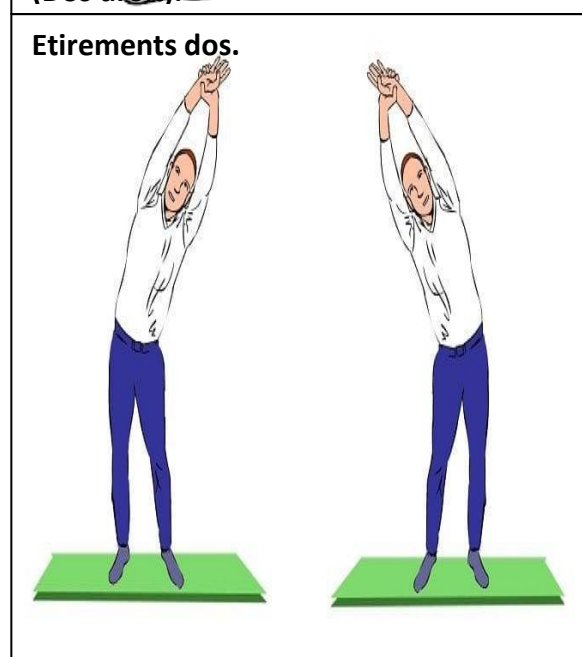
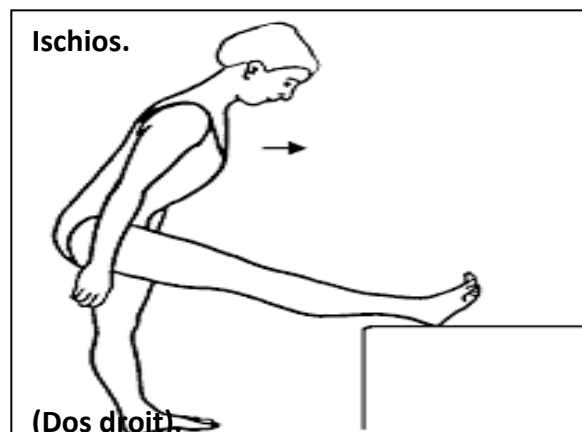
1 minute étirements ischios (changer de jambes au bout de 30 secondes).

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 étirements dos.



Hydratez-vous.

Consignes : garder le dos droit.

Fin de séance.

A bientôt ;

**Adrien ALIX
(Educateur sportif)**