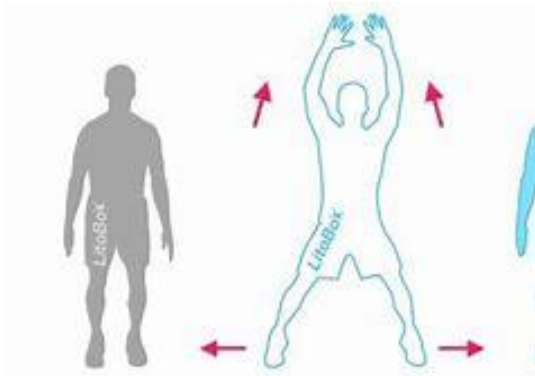


ATELIER 1 : Le saut quart de tour



Niveau 1 : 4 x 30 rebonds

Niveau 2 : 5 x 30 rebonds

Niveau 3 : 6 x 30 rebonds

Chaque série se compose de 30s de récupération.

Le saut est dynamique et l'amorti contrôlé. Effectuez un quart de tour à gauche, au centre, à droite, au centre, etc.... Alternance jambes écartées et serrées.

ATELIER 2 : Burpees



8 répétitions

Niveau 1 : 4 séries

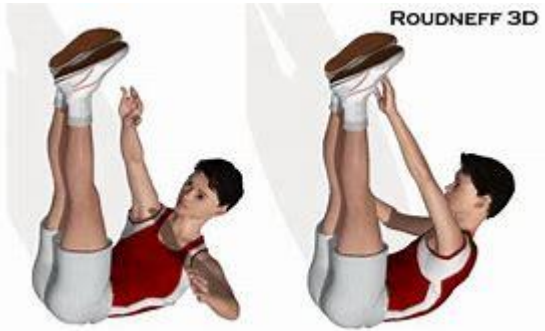
Niveau 2 : 5 séries

Niveau 3 : 6 séries

40 secondes de récupération.

Vous n'êtes pas obligés de sauter à la fin de l'exercice.

ATELIER 3 : L'alternance bras / jambes



20 répétitions

Niveau 1 : 4 séries

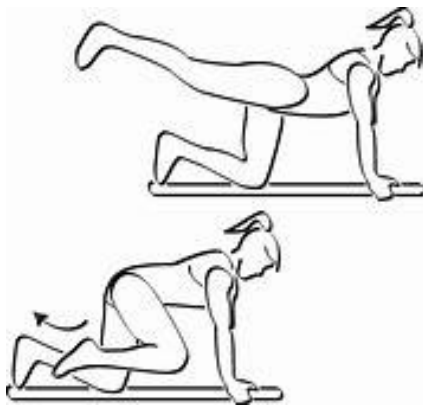
Niveau 2 : 5 séries

Niveau 3 : 6 séries

Récupération de 40s entre chaque série

Le bras va essayer de toucher la pointe de pieds opposée.

ATELIER 4 : lancer jambe arrière



20 répétitions (de chaque côté)

Niveau 1 : 4 séries

Niveau 2 : 5 séries

Niveau 3 : 6 séries

Récupération de 40s entre chaque série

Le dos reste bien droit et la jambe va chercher loin derrière.

ATELIER 5 : Le tirage arrière



Niveau 1 : 4 x 20 (par bras)

Niveau 2 : 5 x 20 (par bras)

Niveau 3 : 6 x 20 (par bras)

Chaque série se compose de 40 secondes de récupération après les deux bras.

Le principe de l'exercice est de tirer un objet relativement lourd vers l'arrière. Il peut se faire debout, les deux bras en même temps. Choisissez un objet adapté à vos capacités.

ATELIER 6 : La descente / remontée pompe



7 répétitions

Niveau 1 : 4 séries

Niveau 2 : 5 séries

Niveau 3 : 6 séries

45 secondes de récupération.

Le corps est tonique et les abdos contractés.

Les étirements :

Les étirements ne sont pas facultatifs, ils améliorent la récupération et limitent les courbatures.

Prenez le temps de bien les réaliser (environ 20 secondes) avec une respiration profonde.

