



---

### PREPARATION :

---

Choisir un endroit dans sa maison avec environ 5m<sup>2</sup> pour soi. Nous allons être emmené à taper des pieds donc éviter d'être à un endroit avec des voisins en dessous.

Prévoir une bouteille d'eau proche de soi (pour boire), un tapis de gym si possible.

---

### SEANCE

---

1. Échauffement plus cardio (environ 10min)
  - a. Monter pointe de pied, redescend talon x10
  - b. Monter de genou (40sec)
  - c. Talons fesses (40sec)
  - d. Jumping jack (40sec)
  - e. Ciseaux (40sec)

Refaire b,c,d,e
2. Séquence fractionné (à la maison ou moins d'un kilomètre de chez soi...)
  - a. 30sec de course à 70% puis 30 secondes de récupération en trottinant (10 séquences)
  - b. 10sec de sprint puis 10sec de récupération (10 séquences)
  - c. Courir 4 minutes à 50% de sa vitesse maxi (2 séquences)

Pause boisson

3. Gainage
  - a. Chaise 5x 30sec
  - b. Position pompe bras tendus 5x 30sec
  - c. Sur les coudes 5x 30sec

Fin de séance...