



PREPARATION :

Choisir un endroit dans sa maison avec environ 5m² 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, et 2 bouteilles de 1,5L (pleines) en guise d'altères.

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. Proprioception, motricité (environ 15min)

- a. Jambe gauche tendu au sol, jambe droite en l'air -> tenir cette position pendant 10 secondes les yeux fermés (2 fois)
- b. Même chose avec l'autre jambe.
- c. Même chose avec la jambe au sol fléchie.
- d. Même chose avec l'autre jambe.
- e. Corde à sauter deux pieds.

Séquences de 1 min

Si vous n'avez pas de corde à sauter, prenez une ligne et sautez avant/arrière par-dessus cette ligne.

Corde à sauter sur une jambe, puis sur l'autre jambe (2x1 min sur chaque jambe)

Pause boisson

3. (Environ 10min)

- a. Squat 3x15 (descente lente)
- b. Squat sauté 2x15 (descente lente)
- c. Fente avant/arrière jambe droite (2x10)
- d. Fente avant/arrière jambe gauche (2x10)

4. Séquence non stop

- a. Sprint sur place 40sec
- b. 10 burpees
- c. Mountain Climber 40sec
- d. 10 pompes
- e. Jumping jack 40sec
- f. 20 abdos (libres)
- g. Montée de genou 40sec
- h. Pompes (genoux autorisés) MAXI !
- i.

Fin de séance...