

Programme semaine 21, du mardi 19 mai au dimanche 24 mai.

3 séances à faire cette semaine :

Séance A : parcours dynamique

Séance B : footing 30 min allure **lente**+ 5 minutes rapides.

Durant ce footing lent tu dois :

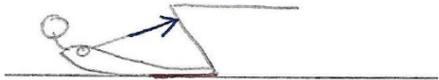
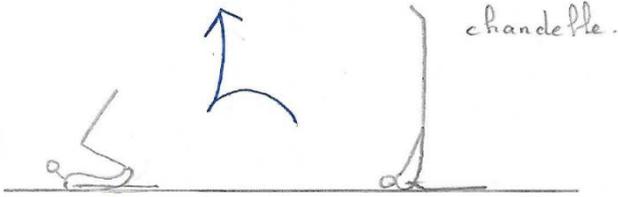
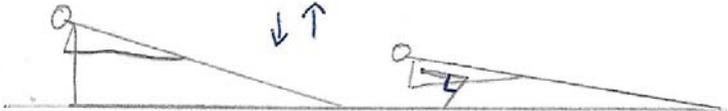
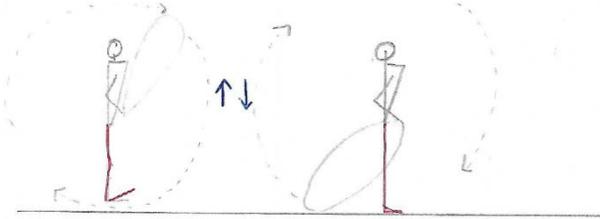
- Etre accompagné d'un adulte
- être capable de discuter avec quelqu'un avec aisance respiratoire.

Séance C : footing 20 min allure **lente**, gammes athlétiques, puis fractionné : 8 fois 30 " à bonne allure/ 30 " récupération à **allure footing lent**. Répartis ton effort **sur les 8** unités de 30 secondes.

Durant cette séance C tu dois être accompagné d'un adulte.

Séance A : parcours dynamique : à faire 3 fois, 2 minutes de récup entre chaque parcours.

NOM	IMAGE	CONSIGNE	NOMBRE
Placement de dos, bras devant		<p>1 poids de 2kg Descente pendant 5 sec sur 1 jambe, rester 5 sec en bas(90 degrés).</p> <p>Regard vers l'avant, dos droit.</p>	<p>Jambe droite : 5 fois Jambe gauche : 5 fois</p>
Mountain climber		<p>Amener le genou vers la poitrine. Amener le genou vers la poitrine. Regard vers le sol, abdos serrés.</p>	<p>Jambe droite : 12 fois Jambe gauche : 12 fois</p>
Roti		<p>Abdos serrés, lever 1 jambe. Yeux fermés</p>	<p>Jbe droite : 10 fois Jbe gauche : 10 fois.</p>

Abdos		<p>Bas du dos plaqué au sol. Pousser fort dans les genoux 5 sec. Récup 5 sec. Les genoux « résistent ».</p>	3 fois
Montées de bassin		<p>Grouper, puis monter en chandelle. Bras le long du sol, appuyer sur les bras</p>	10 fois
Pompes		<p>Bras le long du corps. Flexion de bras à 90 degrés.</p>	<p>Garçons : 10 fois Filles : Si difficultés : faire les pompes sur chaise, 3 ou 5 unités.</p>
Fentes avant		<p>Tirer le genou avant vers l'avant. Poser l'autre genou au sol. Remonter avec les 2 jambes</p>	5 unités pour chaque jambe
Corde à sauter		<p>Rebondir jambes tendues</p>	30 secondes

Bonne séances à toi !