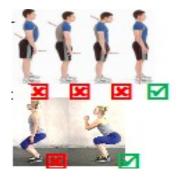
# Déroulé de la séance

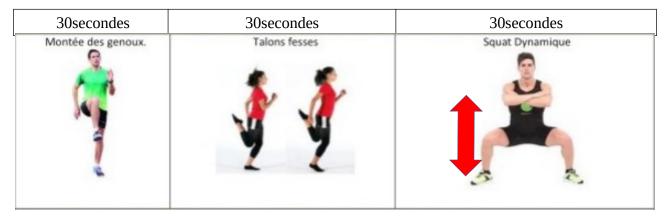
#### Avant de commencer :

- Prévoir une bouteille **d'eau** ( boire régulièrement, de quoi compter le temps et une petite serviette
- Dégager **l'espace** et être en présence d'un adulte
- Lancer une playlist motivante
- **Gérer votre effort**, il ne faut pas être à plus de 80 %
- Pratiquer le dos droit et, en cas de flexion, toujours les **genoux en arrières des pointes de pieds**



- S'étirer en fin de séance
- Besoin de conseils ou d'explications plus précises, Sollicitez moi!

## Échauffement : 2 tours du circuit



#### Corps de la séance : 3 blocs de 3 exercices

1 bloc = 3 exercices à enchaîner sur 3 tours, le temps de travail augmente en fonction des tours.

Niveau 1: Tour 1: 10sec/exercice Tour 2: 20sec/exercices Tour 3 30sec/exercice

Temps de récupération entres les exercices :15s Temps de récupération à la fin d'un tour :1min30sec

Niveau 2 : Tour 1 : 15sec/exercice Tour 2 : 25sec/exercices Tour 3 35sec/exercice

Temps de récupération entres les exercices :10s Temps de récupération à la fin d'un tour :1min

**Niveau 3 : Tour 1 :** 15sec/exercice **Tour 2 :** 30sec/exercices **Tour 3** 45sec/exercice Temps de récupération entres les exercices :5s Temps de récupération à la fin d'un tour :45s

# **BLOC Numéro 1**

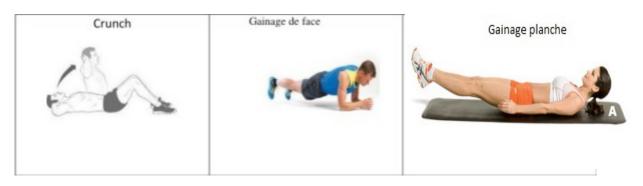


### **BLOC Numéro 2**



**Attention :** si niveau 1 pas de passage au sol lors des Burpees, enchaîner des sauts extensions jambes tendues, avec poussée jusqu'à la pointe de pied.

#### **BLOC Numéro 3**



**Attention** sur le gainage planche, veillez à contracter les abdos pour plaquer le bas de votre dos sur le sol. Si malgré votre contraction le dos reste cambré, veuillez plier vos genoux et les rapprocher de votre buste afin d'amener le bas du dos à se plaquer contre le sol.