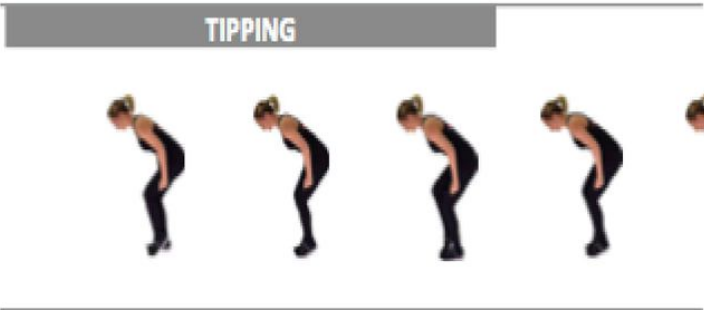




Première partie générale :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
<p>Circuit à faire 4 fois Pour chaque exercice : 20 seconde d'effort /10 seconde de récupération 8 minutes en continu</p>	20 seconde de tipping		<ul style="list-style-type: none"> • Jambes fléchies • Décoller les talons du sol • Accélérer sur place
	20 seconde de moutain climber		<ul style="list-style-type: none"> • L'exercice consiste à ramener rapidement et alternativement les genoux gauche et droit vers l'avant • Veillez à avoir un alignement segmentaire correct • Abdos et fessiers contractés
	20 seconde de crunchs oblique		<ul style="list-style-type: none"> • Contracter les abdominaux pour soulever lentement le buste vers le haut • Effectuer une rotation du torse de manière que l'un des coudes se dirige vers le genou opposé

20 seconde de burpees



- Vous êtes debout, pieds largeur d'épaules
- Vous descendez faire un squat en pliant les genoux mais en posant les mains au sol
- Vous balancez vos pieds en arrière pour arriver en position de planche et pliez les coudes pour laisser descendre votre torse en position de pompe
- Créer une impulsion en repoussant sur ses mains afin de relever votre buste et de se retrouver dans la situation de départ

Deuxième partie :

Présentation circuit	Répétitions	Illustrations	Critères de réalisation
Faites le circuit pendant 12 minutes / Sur chaque exercice vous avez 1 minute pour faire le nombre de répétitions. Si vous finissez avant, le temps restant devient de la récup	20 jumping jack		<ul style="list-style-type: none"> • Jumping jack ; écarter les bras au-dessus de sa tête et écarter les jambes dans le même temps en gardant le buste bien droit
	15 squat		<ul style="list-style-type: none"> • Debout, jambes écartées de la largeur des épaules, pointes de pieds légèrement écartées vers l'extérieur, bras tendus devant vous, fléchir les jambes en poussant les fesses vers l'arrière jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol
	10 pompes		<ul style="list-style-type: none"> • Paumes de main à plat, un peu plus écartés que la largeur des épaules. Fléchissez les coudes et venez effleurer le sol avec votre poitrine (sur les genoux si trop difficile)

10 sit up



- Allongez-vous sur le dos puis redressez-vous en position assise en portant les coudes vers l'avant en contact avec le sol

Entrainement du 25/11/2020

Echauffement → 900m

8*100 [crawl / spé / dos / spé éduc] *2 r = 20''

50 crawl accélération progressive

50 souple

Bloc 1 : 1100m

10*100 crawl en alternant

3 pull plaque

2 NC

→ Départ 2'10 à 2'20

→ Allure 400m

100 souple au choix

Bloc 2 : 1200m

4*25 jambe battement ttv r = 20''

100 spé éduc

4*25 jambe spé ttv r = 20''

100 spé éduc

650 crawl avec 600 m pull plaque (en arrivant au 600m, enlever son matériel et faire 50m crawl le plus vite possible)

150 souple au choix