



CONSEILS D'ENTRAINEMENT A DOMICILE

OBJECTIF

Garder une activité physique régulière jusqu'au retour des vacances de printemps

Vous aurez 7 semaines de préparation



1	Semaine 12	du 16 au 22 mars
2	Semaine 13	du 23 au 29 mars
3	Semaine 14	du 30 mars au 05 avril
4	Semaine 15	du 06 au 12 avril
5	Semaine 16	du 13 au 19 avril
6	Semaine 17	du 20 au 26 avril
7	Semaine 18	du 27 avril au 03 mai
Semaine 19		En pleine forme !

Nous vous recommandons de pratiquer cette préparation en duo ou à trois afin de se motiver, s'encourager et réaliser les exercices de façon adéquate (**avec respect de la distanciation sociale**)

Matériel nécessaire : une corde à sauter

Pendant la semaine, nous vous recommandons **2 séances d'une durée de 1h30 à 2h00** (2 jours minimum entre chaque séance)

et **1 séance d'une activité sportive d'entretien**: footing (30min mini)

IMPORTANT: toute activité physique demande un **échauffement** afin de ne pas se blesser

Echauffement type				Durée : 25 minutes minimum
Footing à allure modérée (sans s'arrêter et sans marcher)				10 minutes minimum
Mobilisation articulaire : Montée genoux, Talon-fesses, Pas chassés, Pas croisés, Course arrière, etc...				5 minutes minimum
Exercices de proprioception	A faire sur chaque jambe (30 secondes de récupération entre chaque exercice)	3 répétitions de 30s sur chaque jambe + 4 répétitions (2 tours à droite et 2 tours à gauche)	Garder le buste droit, le genou déverrouillé, bras écartés, rentrer le ventre	10 minutes minimum

<https://www.youtube.com/watch?v=7DIZqwjCK80>

IMPORTANT: à la fin de votre séance, 10 minutes minimum **d'étirements/assouplissements**

Conseil n°1 : pensez à vous hydrater régulièrement

Conseil n°2 : ne mangez pas n'importe quoi

Conseil n°3 : bien manger en fonction de l'effort de la séance

Conseil n°4 : pensez à respirer pendant les exercices, pas d'apnée

<https://www.youtube.com/watch?v=Xdbh6NUFB24&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=KVbf6CRmplw>

<https://www.youtube.com/watch?v=1J9UD2F2CRU>

<https://www.youtube.com/watch?v=d3jsjYs2z5E>

PROGRAMME DE PREPARATION SEMAINE 1

DIFFICULTE

3 étoiles



Séance n°1

Echauffement 25 minutes

		Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier
Exercices de plyométrie	4 séries de 6 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	30 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	4 séries de 3 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	45 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	4 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°3	5 minutes
Exercices de gainage	13 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	Réaliser : 1,2,3,4,5,6D, 6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G	15 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

Séance n°2

Echauffement 25 minutes

		Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier
Exercices de plyométrie	4 séries de 10 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	30 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	3 séries de 4 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	30 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	5 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°3 ou la variante n°4	5 minutes
Exercices de gainage	15 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G, 8D,8G,9D,9G,10,11	15 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

PROGRAMME DE PREPARATION SEMAINE 2

DIFFICULTE

4 étoiles



Séance n°3

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 10 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	20 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	4 séries de 4 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	30 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	5 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancer les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°3 ou la variante n°4	5 minutes
Exercices de gainage	17 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11,12,13	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

Séance n°4

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 10 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	20 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	4 séries de 4 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	30 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	5 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancer les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°3 ou la variante n°4	5 minutes
Exercices de gainage	17 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11,12,13	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

PROGRAMME DE PREPARATION SEMAINE 3

DIFFICULTE

5 étoiles



Séance n°5

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 12 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	20 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	2 séries de 5 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	30 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	4 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	45 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°5	5 minutes
Exercices de gainage	21 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11,12,13,14D,14G,15D,15G	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

Séance n°6

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 12 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	20 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	3 séries de 5 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	20 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	4 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°5	5 minutes
Exercices de gainage	23 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11,12,13,14D,14G,15D,15G,16D,16G	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

PROGRAMME DE PREPARATION SEMAINE 4

DIFFICULTE

1 étoile



Séance n°7

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 6 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	30 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	4 séries de 3 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	45 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	4 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°3	5 minutes
Exercices de gainage	13 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	Réaliser : 1,2,3,4,5,6D, 6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G	15 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>

<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>

<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>

<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

Séance n°8

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 8 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	30 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	5 séries de 3 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	45 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	4 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°3	5 minutes
Exercices de gainage	15 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G, 8D,8G,9D,9G,10,11	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>

<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>

<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>

<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

PROGRAMME DE PREPARATION SEMAINE 5

DIFFICULTE

4 étoiles



Séance n°9

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 10 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	20 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	4 séries de 4 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	30 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	5 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°3 ou la variante n°4	5 minutes
Exercices de gainage	17 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11,12,13	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

Séance n°10

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 12 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	Récup : 20 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	2 séries de 5 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	30 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	4 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	45 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°5	5 minutes
Exercices de gainage	21 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11,12,13,14D,14G,15D,15G	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

PROGRAMME DE PREPARATION SEMAINE 6

DIFFICULTE

5 étoiles



Séance n°11

Echauffement 25 minutes

		Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier
Exercices de plyométrie	4 séries de 12 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	20 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	3 séries de 5 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	20 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	4 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°5	5 minutes
Exercices de gainage	23 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11,12,13,14D,14G,15D,15G,16D,16G	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

Séance n°12

Echauffement 25 minutes

		Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier
Exercices de plyométrie	4 séries de 12 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	20 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	3 séries de 5 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	20 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	5 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancé les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°5	5 minutes
Exercices de gainage	24 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11,12,13,14D,14G,15D,15G,16D,16G,17	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

PROGRAMME DE PREPARATION SEMAINE 7

DIFFICULTE

1 étoile



Séance n°13

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 8 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	30 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	5 séries de 3 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	45 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	4 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancer les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°3	5 minutes
Exercices de gainage	15 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes

Séance n°14

Echauffement 25 minutes

	Conseils	Type de récupération	Remarques	Durée atelier	
Exercices de plyométrie	4 séries de 8 répétitions	Garder les appuis et les genoux dans l'axe, Ecarter les pieds de la largeur du bassin	30 secondes entre chaque série	Sur une marche de minimum 40cm	5 minutes
Exercices de foulées bondissantes	5 séries de 3 répétitions	Allonger les foulées en cherchant à lever la cuisse, dérouler tout le pied en attaquant pointe.	retour en marchant entre chaque série	Départ pieds joints (changer de pied d'appui à chaque série)	5 minutes
Exercice de corde à sauter	4 séries de 45 secondes	Etre léger, ne pas faire de bruit, sauts pieds joints	45 secondes entre chaque série	Matériel à prévoir	8 minutes
Exercice de burpees	4 séries de 30 secondes	Penser à gagner après avoir lancer les jambes en arrière	30 secondes entre chaque série	Réaliser la variante n°3	5 minutes
Exercices de gainage	15 séries de 20 secondes	Contracter les abdos, serrer les fesses, penser à respirer	10 secondes entre chaque série	1,2,3,4,5,6D,6G,7D,7G,8D,8G,9D,9G,10,11	20 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ACBW8xWHEEs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3oyKa8MICxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY>
<https://youtu.be/Xz92bPeXp7w>
<https://www.youtube.com/watch?v=ogTnuLT06FE>

Etirements 10 minutes