

PREPARATION PHYSIQUE

-13M

ECHAUFFEMENT

Mobilisation articulaire						http://entrainement-sportif.fr
chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts

1 minute de montés de genoux

1 minute de talons aux fesses

1 minute de pas chassés (3 de chaque côté), faire des ronds de bras en même temps

SAMEDI 23/01

3X30 seconde de gainage, 30 secondes de récup entre chaque



3X30 seconde de chaise, 30 secondes de récup entre chaque



3X10 répétitions de superman, 1 minute de récup entre chaque série



3X20 répétitions squats sautés, 1 minute de récup entre chaque série

