



## PLAN D'ENTRAINEMENT ESTIVAL

### ÉCHAUFFEMENT (2 RONDES)

\*\*\* COMPLÉTER LE TOUT 2X AVANT DE DÉBUTER VOTRE ENTRAINEMENT, NOUS RECHERCHONS DE LA QUALITÉ DANS LES MOUVEMENTS ET NON DE LA RAPIDITÉ \*\*\*

|  |
|--|
| A. 1 MINUTE JOGGING LEGER                                      |
| B. 20 JUMPING JACKS  |
| C. TALONS AU FESSE SUR 10M ALLER-RETOUR                        |
| D. GENOUX HAUTS SUR 10 M ALLER-RETOUR                          |
| E. FENTES MARCHÉES SUR 10M ALLER-RETOUR AVEC BRAS EN EXTENSION |
| F. 5 PUSH-UPS / 10 SQUATS / 5 BURPEES                          |
| G. 2 SPRINTS DE 20M  |