



## PLAN D'ENTRAÎNEMENT ESTIVAL

### ÉCHAUFFEMENT (2 RONDES)

\*\*\* COMPLÉTER LE TOUT 2X AVANT DE DÉBUTER VOTRE ENTRAÎNEMENT, 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